

ACTICOOK®

MAI VISTO UN RISPARMIO
DI TEMPO ED ENERGIA COSÌ
NEL MONDO COTTURA

Lagostina
1901

Vapore + pressione, un binomio eccellente

Cucinare con la pentola a pressione è sicuro, pratico e conveniente – ma soprattutto veloce! Il principio di funzionamento di questa pentola intelligente, utilizzata in tutto il mondo sia in casa che in ambiente professionale, è legato all’azione del vapore che si comprime all’interno della pentola e produce una pressione dosata, capace di cuocere gli ingredienti in minor tempo, preservando intatte il più possibile le loro caratteristiche nutritive, strutturali, organolettiche.

La pentola a pressione è uno dei sistemi di cottura più innovativi del nostro secolo. Lagostina, da sempre produttrice di pentole a pressione sinonimo di alta qualità, affidabilità e durata nel tempo, ha scelto Articook: la pentola a pressione digitale di ultima generazione, che semplifica in modo davvero tangibile i processi di cottura. È facilissima da usare e molto intuitiva nella sua programmazione, abbatte i tempi di cottura del 35% rispetto ad una tradizionale pentola a pressione e riduce quindi l’impiego di energia consentendo anche un risparmio economico che tutela l’ambiente.

Perché la pressione cuoce più velocemente? È un principio fisico: l’acqua va in ebollizione normalmente a 100°C in una pentola tradizionale, rilasciando nell’ambiente il vapore. Ma se viene chiusa in modo ermetico e sicuro dentro una pentola apposita, munita di valvola, quest’acqua in ebollizione produce del vapore che va ad occupare tutto lo spazio disponibile, sino a comprimersi generando pressione. La pressione così ottenuta fa aumentare la temperatura all’interno della pentola: dopo pochi minuti il vapore innalza la propria temperatura e deve essere “dosato” per non aumentare troppo. La valvola della pentola a pressione lascia fuoriuscire una parte di aria e fa in modo che gli ingredienti all’interno della pentola a pressione siano cotti in pochissimo tempo grazie alla temperatura elevata. Il risultato è un prodotto che – grazie ad un’esposizione al calore intensa ma breve – cuoce velocemente senza perdere le proprie caratteristiche e il proprio sapore, mantenendo inalterata anche la struttura.

La carne si cuoce rimanendo morbidissima, le verdure e la frutta conservano buona parte delle vitamine e dei sali minerali che perderebbero con una normale cottura in padella. I grassi non subiscono processi di modifica e risultano quindi più sani. Il pesce e tutto ciò che è delicato può essere cotto velocemente, sollevato sopra l’acqua grazie ai cestelli che si inseriscono nella pentola, per risultare non solo cotto a puntino, ma anche con una texture meravigliosa e un sapore unico che renderà meno necessario l’impiego di sale o altri condimenti.

Vapore + pressione, un binomio eccellente

Cucinare con la pentola a pressione è sicuro, pratico e conveniente – ma soprattutto veloce! Il principio di funzionamento di questa pentola intelligente, utilizzata in tutto il mondo sia in casa che in ambiente professionale, è legato all’azione del vapore che si comprime all’interno della pentola e produce una pressione dosata, capace di cuocere gli ingredienti in minor tempo, preservando intatte il più possibile le loro caratteristiche nutritive, strutturali, organolettiche.

La pentola a pressione è uno dei sistemi di cottura più innovativi del nostro secolo. Lagostina, da sempre produttrice di pentole a pressione sinonimo di alta qualità, affidabilità e durata nel tempo, ha scelto Acticook: la pentola a pressione digitale di ultima generazione, che semplifica in modo davvero tangibile i processi di cottura. È facilissima da usare e molto intuitiva nella sua programmazione, abbatte i tempi di cottura del 35% rispetto ad una tradizionale pentola a pressione e riduce quindi l’impiego di energia consentendo anche un risparmio economico che tutela l’ambiente.

Perché la pressione cuoce più velocemente? È un principio fisico: l’acqua va in ebollizione normalmente a 100°C in una pentola tradizionale, rilasciando nell’ambiente il vapore. Ma se viene chiusa in modo ermetico e sicuro dentro una pentola apposita, munita di valvola, quest’acqua in ebollizione produce del vapore che va ad occupare tutto lo spazio disponibile, sino a comprimersi generando pressione. La pressione così ottenuta fa aumentare la temperatura all’interno della pentola: dopo pochi minuti il vapore innalza la propria temperatura e deve essere “dosato” per non aumentare troppo. La valvola della pentola a pressione lascia fuoriuscire una parte di aria e fa in modo che gli ingredienti all’interno della pentola a pressione siano cotti in pochissimo tempo grazie alla temperatura elevata. Il risultato è un prodotto che – grazie ad un’esposizione al calore intensa ma breve – cuoce velocemente senza perdere le proprie caratteristiche e il proprio sapore, mantenendo inalterata anche la struttura.

La carne si cuoce rimanendo morbidissima, le verdure e la frutta conservano buona parte delle vitamine e dei sali minerali che perderebbero con una normale cottura in padella. I grassi non subiscono processi di modifica e risultano quindi più sani. Il pesce e tutto ciò che è delicato può essere cotto velocemente, sollevato sopra l’acqua grazie ai cestelli che si inseriscono nella pentola, per risultare non solo cotto a puntino, ma anche con una texture meravigliosa e un sapore unico che renderà meno necessario l’impiego di sale o altri condimenti.

Vapore + pressione, un binomio eccellente

Cucinare con la pentola a pressione è sicuro, pratico e conveniente – ma soprattutto veloce! Il principio di funzionamento di questa pentola intelligente, utilizzata in tutto il mondo sia in casa che in ambiente professionale, è legato all’azione del vapore che si comprime all’interno della pentola e produce una pressione dosata, capace di cuocere gli ingredienti in minor tempo, preservando intatte il più possibile le loro caratteristiche nutritive, strutturali, organolettiche.

La pentola a pressione è uno dei sistemi di cottura più innovativi del nostro secolo. Lagostina, da sempre produttrice di pentole a pressione sinonimo di alta qualità, affidabilità e durata nel tempo, ha scelto Acticook: la pentola a pressione digitale di ultima generazione, che semplifica in modo davvero tangibile i processi di cottura. È facilissima da usare e molto intuitiva nella sua programmazione, abbatte i tempi di cottura del 35% rispetto ad una tradizionale pentola a pressione e riduce quindi l’impiego di energia consentendo anche un risparmio economico che tutela l’ambiente.

Perché la pressione cuoce più velocemente? È un principio fisico: l’acqua va in ebollizione normalmente a 100°C in una pentola tradizionale, rilasciando nell’ambiente il vapore. Ma se viene chiusa in modo ermetico e sicuro dentro una pentola apposita, munita di valvola, quest’acqua in ebollizione produce del vapore che va ad occupare tutto lo spazio disponibile, sino a comprimersi generando pressione. La pressione così ottenuta fa aumentare la temperatura all’interno della pentola: dopo pochi minuti il vapore innalza la propria temperatura e deve essere “dosato” per non aumentare troppo. La valvola della pentola a pressione lascia fuoriuscire una parte di aria e fa in modo che gli ingredienti all’interno della pentola a pressione siano cotti in pochissimo tempo grazie alla temperatura elevata. Il risultato è un prodotto che – grazie ad un’esposizione al calore intensa ma breve – cuoce velocemente senza perdere le proprie caratteristiche e il proprio sapore, mantenendo inalterata anche la struttura.

La carne si cuoce rimanendo morbidissima, le verdure e la frutta conservano buona parte delle vitamine e dei sali minerali che perderebbero con una normale cottura in padella. I grassi non subiscono processi di modifica e risultano quindi più sani. Il pesce e tutto ciò che è delicato può essere cotto velocemente, sollevato sopra l’acqua grazie ai cestelli che si inseriscono nella pentola, per risultare non solo cotto a puntino, ma anche con una texture meravigliosa e un sapore unico che renderà meno necessario l’impiego di sale o altri condimenti.



Tanti vantaggi, nessuno svantaggio. Si è spesso stati portati a pensare che la pentola a pressione potesse essere scomoda da usare o pericolosa. È esattamente il contrario e Lagostina con Acticook raggiunge il massimo dell'efficacia nell'unire rapidità, semplicità d'uso e sicurezza. La cottura in pentola a pressione è in grado di velocizzare il processo di cottura della maggior parte delle ricette: questo ricettario ne propone cinquanta, ma con un po' di fantasia potrai crearne oltre 200 partendo da quelle indicate e modificando gli ingredienti. In questo modo porterai sulla tua tavola menù completi preparati in poco tempo, pieni di sapore e altamente digeribili.

Tra i vantaggi della cottura a pressione ci sono, sicuramente: una migliore conservazione del patrimonio nutritivo degli alimenti; l'impeditimento concreto della formazione di sostanze nocive derivate dalla troppo prolungata esposizione al calore degli alimenti; la preservazione di tutte le vitamine – non solo quelle sensibili al calore (vitamina C, B e B1 ad esempio) ma anche quelle sensibili alla luce (come la A, K, B2 e B6).

Poiché dentro la pentola a pressione la quantità di ossigeno è ridotta (con Acticook ancora di più! Perché lascia sfiatare subito fino all'85% dell'aria rispetto ad una pentola a pressione tradizionale) il cibo si ossida molto meno e quindi si evita la neutralizzazione di importanti antiossidanti e vitamine come il betacarotene e l'acido ascorbico. Un esempio? I cavoletti di Bruxelles perdono il 53% della vitamina C contenuta al loro interno se bolliti in acqua (impiegando 15 minuti) ma ne perdono solo il 29% se cotti a pressione (in soli 2 minuti!).

La cottura al vapore è ideale per tutta la famiglia, ma assolutamente indispensabile se ci sono bambini: l'alta temperatura è in grado di sterilizzare il cibo, rendendolo perfetto per i più piccoli.

Risparmiare tempo e denaro, aiutare l'ambiente

Cucinare con la pentola a pressione abbatte drasticamente i tempi di preparazione e di cottura a patto che si seguano le ricette in modo corretto. Acticook fa ancora di più, perché accorcia i tempi di cottura delle tradizionali pentole a pressione. In questo modo risparmi tempo. Poiché si usa meno calore (gas, induzione, elettricità, etc.) si riesce a risparmiare anche denaro e a cucinare in modo più ecologico – rispettando l'ambiente.



ACTICOOK®

LA NUOVA GENERAZIONE DI PENTOLE
A PRESSIONE CON 3 ESCLUSIVI SISTEMI
ECO-TECNOCOLOGICI

ECO-ENERGY SYSTEM



Acceleratore di cottura: l'esclusiva valvola rilascia subito fino all'85% di aria riducendo i tempi di cottura. Brevetto esclusivo.



ECODOSE



Il pratico dosatore da 250 ml indica l'esatta quantità di acqua per la cottura di ogni ricetta. Brevetto esclusivo.



ECOTIMER



Facile da utilizzare, una volta impostati i minuti indicati sulla ricetta fa tutto da solo: emette un segnale sonoro che indica il momento in cui inizia la cottura e quindi si può ridurre la fonte di calore. Trascorsi i minuti impostati, un altro segnale sonoro segnalera il termine della cottura.



Acticook® è la nuova pentola a pressione che ha un sorprendente risparmio di tempo ed energia rispetto ad una pentola a pressione tradizionale.

Grande praticità di utilizzo

Il mondo a pressione diventa così facile per tutti, che il difficile sarà farne a meno. Acticook® è la pentola a pressione di nuova concezione che ti segue passo a passo dalla preparazione, alla cottura, alla tavola.

INNOVATIVO SISTEMA CHE FACILITA L'APERTURA E CHIUSURA



Facile e sicuro permette di aprire e chiudere Acticook® spostando semplicemente la levetta posta sul coperchio senza alcuno sforzo. Il click sonoro garantisce la perfetta chiusura ermetica. Brevetto esclusivo.

DOPPIA E PRATICA MODALITÀ DI COTTURA



Ogni alimento deve essere cucinato alla giusta pressione.
Posizione 1 per verdure e pesce o carne in piccoli pezzi.
Posizione 2 per carni ed alimenti surgelati.

SEMPRE LA GIUSTA QUANTITÀ DI LIQUIDI



Con l'Ecodose a portata di mano sarai sempre sicuro della giusta quantità di liquido da utilizzare nelle ricette.

CONTROLLO ASSOLUTO DEI TEMPI DI COTTURA



Timer intelligente che indica quando ridurre la fonte di calore.
Aiuta a risparmiare energia e favorisce cotture sempre perfette, senza bisogno di ulteriori controlli e tempo da dedicargli.

BENESSERE E GUSTO A TAVOLA



Il pratico cestello permette di preservare al meglio tutto il gusto e le proprietà nutritive degli alimenti attraverso la cottura al vapore.

La cottura perfetta

Con la pentola a pressione Acticook® puoi cucinare davvero in pochissimo tempo, con risultati straordinari! Tanti metodi di cottura diversi per realizzare interi menù, dall'antipasto al dolce, leggeri oppure ricchi come vuole la tradizione. A vapore, arrosto, bollite: sono davvero tantissime le ricette che puoi realizzare con la pentola a pressione.

CUOCERE A VAPORE

Leggera e senza grassi, questa cottura mantiene inalterate le proprietà nutritive degli alimenti. Adatta a verdure, crostacei, piccoli pesci è la soluzione ideale per una dieta sana che non rinuncia al sapore. Il cestello Vitamin e la giusta Ecodose di liquido ti permettono di cuocere i tuoi piatti in poco tempo, lasciando praticamente intatte le proprietà nutritive. Acticook® ti permette di selezionare la pressione adatta ai tuoi alimenti, così da avere verdure e crostacei croccanti (posizione 1) o patate e legumi morbidi fino al cuore ma perfettamente intatti (posizione 2).

ROSOLARE E CUOCERE A PUNTINO

Arrosti croccanti, risotti all'onda, sughi cremosi e morbida polenta cucinati direttamente nella tua Acticook® e cotti a puntino. Soffriggi, rosola, amalgama seguendo la ricetta: con la pentola a pressione i tempi di cottura sono ridotti anche del 70% e questi slow-food possono tornare sulle tavole contemporanee. Senza nessun compromesso con il sapore o in versioni più moderne e alleggerite del loro contenuto di grassi – proprio grazie alla cottura a pressione. Seleziona la pressione adatta alla tua ricetta, per semplici piatti a base di bocconcini di pollo e verdure (posizione 1) o per brasati, ragù e altri piatti caratteristici della tradizione (posizione 2).

BOLLIRE AD ALTA VELOCITÀ

Non solo brodo, lesso e minestrone – cibi d'elezione per la cottura a pressione fin nelle cucine delle nonne. Grazie a ricette innovative, puoi cucinare zuppe, vellutate e anche piatti un po' fusion che guardano a Est, a base di riso o cereali integrali. Con Acticook® potrai cucinare risparmiando tempo ed energia, limitando le cotture a pochi minuti, e dosando esattamente la quantità di liquido necessaria. Con l'Ecodose non disperderai i sapori degli alimenti e, all'apertura del coperchio, troverai ad esempio esattamente la minestra alla densità desiderata. Seleziona la pressione adatta al piatto che vuoi cucinare, posizione 1 per potage di verdure o minestre di verdure fresche o posizione 2 per un gran bollito, i consommé o per lessare rapidamente riso e cereali.

Guida alla lettura

Dosi di liquido, tempi di cottura e livello di pressione sono indicati in ogni ricetta, per garantirti la perfetta riuscita di ogni piatto. Tutte le ricette sono testate, ma ricorda che in cucina concorrono sempre diversi fattori, come la temperatura e la qualità degli alimenti – tanto quanto il tuo gusto personale.

Gli ingredienti per le ricette si intendono sempre per 4 persone e per una pentola da 6 litri di capacità. Se usi una pentola più piccola, diminuisci le dosi di 1/3.

Per ogni ricetta troverai le seguenti indicazioni:



Grazie all'Ecodose saprai esattamente la giusta quantità di liquido necessario. Ogni dose indicata è di 250 ml.

Livello di pressione per cucinare il tuo piatto. Con l'innovativo selettore di pressione potrai cuocere con l'intensità ideale ogni alimento:

- ① cibi delicati come verdure e crostacei
- ② cibi più corposi come carni e alimenti surgelati.

Una guida pratica che ti permette di scegliere il menu in base al tempo a tua disposizione, basta seguire la legenda:

PREPARAZIONE: indica il tempo di preparazione degli ingredienti

COTTURA: indica il tempo di cottura degli alimenti

PRONTO IN: indica il tempo complessivo necessario per portare in tavola la tua ricetta (escluso riposo o marinatura)

ACTICOOK®: UN UNIVERSO DI COTTURE

Tempi di cottura e numero di Ecodosi generici a seconda del tipo di cottura.

| COTTURA AL VAPORE | Con il cestino puoi cuocere gli alimenti solo grazie al vapore e sospesi sopra al livello dell'acqua, senza rilasciare così il contenuto di vitamine e sali minerali nell'acqua di cottura. | TEMPI DI COTTURA | 1 > 9 minuti | 10 > 15 minuti |
|------------------------|--|---|--------------|----------------|
| ROSOLATURA | Puoi far rosolare gli ingredienti direttamente nella pentola Acticook® e poi deglassare il fondo con una Ecodose di liquido – come un grande chef! | Aggiungi almeno una Ecodose di liquido da 250 ml | | |
| IMMERSIONE / BOLLITURA | Ideale per zuppe, stufati e preparazioni tradizionali come sughi, salse profumate e alimenti ricchi. | Non riempire mai Acticook® oltre il livello massimo di capienza indicato. | | |
| ! | Non chiudere Acticook® mentre fai colorire, rosolare o soffriggere gli ingredienti o finché le salse non si sono ridotte e addensate. Cuocere a vapore per oltre 15 minuti e utilizzando più di 3 Ecodosi può danneggiare la preparazione (già con 3 Ecodosi parte degli ingredienti sarà a contatto con l'acqua). Per alcuni alimenti che aumentano di volume durante la cottura, non riempire la pentola con acqua o cibo oltre metà dell'altezza. | | | |



Ricette

| | |
|--|----|
| Antipasti e salse di accompagnamento | 11 |
| Primi piatti | 17 |
| Secondi piatti | 33 |
| Contorni | 53 |
| Dessert | 67 |
| Tabella tempi di cottura degli alimenti con Acticook® | 74 |



Antipasti

| | |
|-----------------------------------|----|
| Hummus | 13 |
| Crema di carote e cannella | 13 |
| Mousse di ricotta e piselli | 13 |
| Polipetti piccanti | 14 |
| Insalata di mare | 15 |

PRONTO IN

50 MINUTI



PRONTO IN

20 MINUTI



PRONTO IN

18 MINUTI



HUMMUS (CREMA DI CECI PER TARTINE)

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 45 MINUTI

- 300 g di ceci secchi
1 spicchio d'aglio, tritato
6 Ecodosi di acqua
1 cucchiaino di semi di cumino tritati
Succo di un limone
1 peperoncino rosso
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
Olio extravergine d'oliva
Sale



6 ECODOSI



POSIZIONE

1 Lava i ceci e lasciali in ammollo in acqua fredda per 24 ore.

2 Versa 2 cucchiaini di olio nella pentola, unisci l'aglio e fallo dorare a fiamma moderata.

3 Scola i ceci, versali nella pentola, aggiungi le 6 Ecodosi di acqua e fai cuocere per 45 minuti dal sibilo. Scolali e schiacciali con un cucchiaino di legno, lavorandoli in modo da ridurli in una crema soffice.

4 Unisci il cumino tritato e il succo del limone, sala e trasferisciti in una ciotolina da portata, completando con il peperoncino rosso e il prezzemolo tritato. Servi tiepido.

CREMA DI CAROTE E CANNELLA (PER CROSTINI)

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 15 MINUTI

- 6 carote
1 spicchio d'aglio
1 Ecodosi di acqua
½ cucchiaino di peperoncino in polvere
Un pizzico di cannella in polvere
3 cucchiaini di aceto
Pane a fette
Olio extravergine d'oliva
Sale



1 ECODOSE



POSIZIONE

1 Pela le carote e tagliale a tocchetti. Fai soffriggere nella pentola lo spicchio d'aglio in 2 cucchiaini di olio, unisci le carote, salale, poi versa l'Ecodosi di acqua.

2 Chiudi la pentola e cuoci per 15 minuti dal sibilo. Fai sfidare gradualmente il vapore, apri il coperchio e togli le carote. Mettile nella ciotola di un blender con un pochino dell'acqua di cottura e frullale bene. Unisci il peperoncino, la cannella, l'aceto, l'olio a filo e un pizzico di sale. Frulla ancora, poi trasferisci in una ciotola e fai raffreddare in frigorifero per 20 minuti circa.

3 Servi la crema su fette di pane casereccio leggermente tostate. Guarnisci con ciuffetti di prezzemolo, semi di cumino e olive tagliate a fettine (facoltativo).

MOUSSE DI RICOTTA E PISELLI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 13 MINUTI

- 300 g di piselli freschi sgranati
1 Ecodosi di acqua
150 g di ricotta fresca
½ cipolla bianca
50 g di burro
Sale e pepe



1 ECODOSE



POSIZIONE

1 Taglia la cipolla a fette sottili e fallo appassire nella pentola con una noce di burro, poi unisci i piselli.

2 Aggiungi l'Ecodosi di acqua, sala e pepe, poi chiudi la pentola e cuoci per 13 minuti dal sibilo. Fai sfidare gradualmente il vapore e apri il coperchio.

3 Frulla i piselli con un frullatore a immersione e lascia raffreddare bene, poi incorpora la ricotta.

4 Versa la mousse in uno stampo leggermente imburrato e riponila in frigorifero a solidificare. Servi su crostini di pane abbrustolito.

POLIPETTI PICCANTI

PRONTO IN

38 MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 23 MINUTI



$\frac{1}{2}$ + 1 ECODOSE

2

POSIZIONE

- 800 g di polipetti piccoli, puliti
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 5 gambi di prezzemolo tritato
- 20 olive nere senza nocciola
- $\frac{1}{2}$ Ecodosi di vino bianco
- 1 Ecodosi di acqua
- $\frac{1}{4}$ di peperoncino
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

1 Lava i polipetti e puliscili all'interno. Mettili a marinare con 3 cucchiai d'olio, l'aglio e il prezzemolo, il peperoncino tritato e un po' di sale. Lascia riposare per 30 minuti.

2 Trasferisci tutto nella pentola, versa le Ecodosi di vino e acqua, chiudi il coperchio e cuoci per 20 minuti dal sibilo.

3 Lascia sfumare gradualmente il vapore, apri la pentola e aggiungi le olive tagliate a rondelle. Fai cuocere ancora 3 minuti senza il coperchio, per addensare la salsa. Servi in ciotoline individuali.



INSALATA DI MARE

PRONTO IN

27 MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 12 MINUTI



4 ECODOSI



POSIZIONE



CESTELLO

- 300 g di anelli di calamari
20 gamberi
8 code di scampi
10 cozze ben pulite
1 piccolo polpo
10 olive nere
Succo di un limone
1 spicchio d'aglio
4 Ecodosi di acqua
1 pomodoro tagliato a cubetti senza semi
1 cucchianino di prezzemolo tritato
Olio extravergine d'oliva
Sale

1 Metti le cozze nel cestello della pentola con l'aglio e il prezzemolo, aggiungi 2 Ecodosi di acqua, chiudi e cuoci per 3 minuti dal sibilo. Fai sfidare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio ed estrai il cestello. Stacca i mitili dai gusci e scarfa quelli chiusi.

2 Pulisci bene il polpo e taglialo in quarti, poi mettilo nella pentola con i calamari, aggiungi 2 Ecodosi di acqua e cuoci per 6 minuti dal sibilo. Lascia sfidare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e aggiungi le code di scampi e i gamberi. Chiudi e cuoci per altri 3 minuti dal sibilo.

3 Lascia sfidare gradualmente il vapore, apri la pentola e scola il tutto.

4 Trasferisci tutto in una insalatiera e aggiungi il pomodoro. Emulsiona il succo di limone con po' d'olio e il prezzemolo, condisci l'insalata e servi.





Primi piatti

| | |
|--------------------------------------|----|
| Minestrone di verdure | 18 |
| Zuppa fresca di pomodoro | 21 |
| Zuppa di pesce | 21 |
| Zuppa di cavolo nero | 22 |
| Minestra di farro alla toscana | 23 |
| Pasta e patate | 24 |
| Vellutata al limone | 26 |
| Crema piccante agli asparagi | 27 |
| Risotto al gorgonzola | 29 |
| Riso pilaf | 29 |
| Risotto ai funghi porcini | 30 |
| Risotto al vino rosso | 30 |

Il minestrone è un grande classico, cucinato a pressione mantiene i suoi colori brillanti e una texture più appetitosa. L'unico trucco da conoscere è regolare i minuti di cottura in base al taglio delle verdure, per non cuocerle troppo.

MINESTRONE DI VERDURE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 5 MINUTI

- 1 grossa patata
- 1 grossa cipolla
- 2 zucchine medie
- 2 carote medie
- 1 manciata di fagiolini verdi
- 3 pomodorini perini
- 2 coste di sedano
- 1 manciata di bietole erbette
- 50 g di riso
- 100 fagioli borlotti freschi
- 4 Ecodosi di acqua
- Sale
- 2–3 cucchiai di olio
- Parmigiano grattugiato

1 Monda e lava tutte le verdure. Taglia la patata a cubetti di circa 1 cm di lato e la cipolla a fettine. Taglia le zucchine e le carote in quarti e poi a fettine di mezzo centimetro. Taglia i fagiolini in tronchetti di 2 cm circa, i pomodori a fette tonde alte 1 cm circa, il sedano a dadini.

2 Versa il riso nella pentola, poi aggiungi le verdure e i fagioli, il sale e le Ecodosi di acqua – non importa se le verdure rimangono in parte scoperte, cuoceranno a vapore.

3 Chiudi la pentola e mettila sulla fiamma al massimo impostando 5 minuti di cottura. All'inizio del sibilo, riduci la fiamma al minimo. A cottura ultimata fai sfociare gradualmente il vapore, poi apri la pentola, mescola energicamente e condisci con l'olio. Servi con il Parmigiano grattugiato.



4 ECODOSI



POSIZIONE

PRONTO IN

15 MINUTI



A collage of various food items, including a sandwich with green lettuce and red meat, a bowl of red soup with a spoon, a slice of pizza with toppings like pepperoni and cheese, and a salad with shredded lettuce and red tomatoes.

PRONTO IN

15 MINUTI

PRONTO IN

33 MINUTI

ZUPPA FRESCA DI POMODORO

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI

500 g di pomodori ramati
2 cetrioli
4 cipollotti tagliati a rondelle
3 cucchiai d'olio
2 Ecodosi di brodo vegetale
Sale e pepe
200 ml di panna liquida fresca
Succo di 1 limone



2 ECODOSI



POSIZIONE

1 Sbuccia i pomodori, elimina i semi, poi tagliali a piccoli pezzi. Sbuccia i cetrioli e tagliali a dadini.

2 Scalda l'olio nella pentola poi rosolaci i cipollotti. Sala e pepa leggermente.

3 Aggiungi i cetrioli e le 2 Ecodosi di brodo. Chiudi il coperchio e fai cuocere per 10 minuti dal sibilo.

4 Lascia sfriicare gradualmente il vapore, apri la pentola, aggiungi i pomodori e aggiusta di sale e pepe. Mescola bene, poi lascia raffreddare leggermente.

5 Miscela la panna con il succo di limone, poi incorpora alla zuppa e servi nei patti.

ZUPPA DI PESCE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 18 MINUTI

COTTURA: 15 MINUTI

350 g di calamari puliti
350 g di seppie
250 g di cernia in franci
250 g di rana pescatrice a tocchetti
1 scorfano da 250 g circa
250 g di triglie
1 cipolla tritata
3 cucchiai di olio d'oliva
250 g di cozze
250 g di vongole
1 spicchio d'aglio
16 gamberi
100 g di passata di pomodoro
250 g di pane casereccio
1 Ecodosi di vino bianco
3 Ecodosi di acqua
1 peperoncino tritato
Prezzemolo, timo e maggiorana
Sale e pepe



4 ECODOSI



POSIZIONE



CESTELLO

1 Pulisci bene il pesce e taglialo a tocchetti piccoli.

2 Metti le cozze e le vongole nel cestello della pentola con l'aglio e un po' di prezzemolo. Versa 2 Ecodosi di acqua, chiudi e lascia cuocere per 3 minuti dal sibilo. Fai sfriicare gradualmente il vapore, poi estrai il cestello, elimina i gusci e butta i molluschi non aperti.

3 Versa l'olio nella pentola pulita e rosolaci il peperoncino e la cipolla. Aggiungi lo scorfano, cuoci 5 minuti per lato a coperchio aperto, poi spellalo e spolpallo.

4 Aggiungi nella pentola 1 Ecodosi di acqua, 1 Ecodosi di vino, la passata di pomodoro, le erbe tritate, i calamari e le seppie. Chiudi e cuoci per 5 minuti dal sibilo. Fai sfriicare gradualmente il vapore, poi apri, aggiungi i pesci restanti. Chiudi e cuoci per 5 minuti dal sibilo. Fai sfriicare gradualmente il vapore, apri e aggiungi le triglie e i gamberi. Chiudi e cuoci per altri 2 minuti dal sibilo.

5 Fai sfriicare gradualmente il vapore, apri il coperchio e aggiungi le vongole, le cozze, sale e pepe. Lascia insaporire per 2 minuti, a fiamma media. Servi la zuppa con il pane tostato in forno, decorando con qualche guscio.

ZUPPA DI CAVOLO NERO

PRONTO IN 38 MINUTI

PER 4 PERSONE PREPARAZIONE: 8 MINUTI

COTTURA: 30 MINUTI



3 ECODOSI



POSIZIONE

- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 500 g di cavolo nero
- 300 g di patate
- 250 g di fagioli cannellini in scatola
- 1 scatola di pelati
- 1 foglia di alloro
- 3 Ecodosi di acqua
- 4 fette di pane toscano alte circa 1 cm
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe

1 Trita la cipolla, la carota e il sedano. Metti l'olio nella pentola aperta e scalda lo a fiamma media, poi rosolaci le verdure tritate per 1 minuto.

2 Lava il cavolo nero e taglia le foglie a strisce, eliminando la parte centrale più dura. Sbuccia le patate e tagliale a dadini di circa 1 cm ciascuno. Metti il cavolo e le patate nella pentola, mescola per insaporire, sala e pepa, poi versa i pelati. Aggiungi 3 Ecodosi di acqua. Unisci la foglia di alloro e poi chiudi il coperchio della pentola e alza la fiamma.

3 Cuoci per 30 minuti dal sibilo.

4 Mentre la zuppa cuoce, strofina le fette di pane con l'aglio e fustale in forno sotto il grill alla massima potenza per 3 minuti.

5 A cottura ultimata lascia sfidare gradualmente il vapore e apri il coperchio. Versa i cannellini in scatola sciacquati e scolati, mescola bene, aggiusta di sale e pepe se necessario, e servi con le fette di pane abbrustolite.

MINESTRA DI FARRO ALLA TOSCANA

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 35 MINUTI



3 ECODOSI



POSIZIONE

- 1 costa di sedano
- ½ cipolla
- 2 carote
- 100 g di pisellini surgelati o freschi
- 1 patata sbucciata e tagliata
- 150 g di foglioli borlotti freschi
- 3 Ecodosi di brodo
- 300 g di farro perlato
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- Sale e pepe
- Olio extravergine d'oliva

1 Taglia tutte le verdure dopo averle lavate bene. Scalda l'olio nella pentola e poi rosolaci le verdure per 2 minuti. Copri con le 3 Ecodosi di brodo, sale e pepe leggermente, poi chiudi la pentola e mettila sul fuoco. Fai cuocere per 13 minuti dal sibilo. Lascia sfiatare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio e lascia raffreddare leggermente.

2 Frulla la zuppa con un frullatore a immersione. Aggiungi il concentrato di pomodoro e frulla ancora. Aggiungi il farro, mescola bene e poi richiudi la pentola. Fai cuocere per 20 minuti dal sibilo.

3 Fai sfiatare gradualmente il vapore, apri il coperchio e aggiusta di sale e pepe. Servi con olio crudo e Parmigiano (facoltativo).

PRONTO IN

40 MINUTI

PASTA E PATATE

PRONTO IN

15 MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI



3 ECODOSI

1

POSIZIONE

250 g di patate bianche farinose
160 g di sedanini
1 cipolla
3 Ecodosi di brodo di pollo leggero
1 cucchiaino di Parmigiano
in scaglie
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
Olio extravergine d'oliva
Sale

- 1 Taglia a fettine le patate e mettile da parte. Trita la cipolla e falla rosolare con un po' di olio d'oliva nella pentola aperta.
- 2 Unisci le patate e le 3 Ecodosi di brodo. Chiudi la pentola e fai cuocere per 5 minuti dal sibilo.
- 3 Lascia sfumare gradualmente il vapore, apri la pentola e aggiungi i sedanini. Richiudi la pentola, rimetti sul fuoco e fai cuocere per 5 minuti dal sibilo.
- 4 Lascia sfumare gradualmente il vapore, apri la pentola e aggiusta eventualmente di sale.
- 5 Metti nei piatti e cospargi con il prezzemolo tritato e le scaglie di Parmigiano. Servi subito.



VELLUTATA AL LIMONE



CREMA PICCANTE AGLI ASPARAGI



Le vellutate devono avere una consistenza cremosa e liscia, quasi uno smoothie di verdura! Cotti in pentola a pressione i vegetali traggono molti dei loro succhi benefici, che rilasciano poi nella vellutata, unendo ad un sapore grandioso anche il miglior apporto vitaminico.

VELLUTATA AL LIMONE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 17 MINUTI

- 1 porro
- 1 carota
- 2 gambi di sedano
- 4 Ecodosi di brodo vegetale
- 1 foglia di alloro
- 2 tuorli d'uovo
- 1 limone biologico
- 1 cucchiaio di fecola
- 5 gambi di prezzemolo
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

1 Lava le verdure, puliscile degli scarti e tagliale a pezzetti. Mettile nella pentola, coprile con le 4 Ecodosi di brodo e aggiungi la foglia di alloro. Scalda il brodo a fiamma alta, chiudi la pentola e lascia cuocere per 12 minuti dal sibilo.
2 Nel frattempo grattugia la scorza del limone e spremine il succo in una ciotola. A parte, sbatti i 2 tuorli con un pizzico di sale, aggiungi il succo del limone e la scorza grattugiata e sbatti per amalgamare.

3 Trascorso il tempo di cottura del brodo, fai sfidare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e versa il brodo in una terrina. Tieni le verdure da parte. Metti nella pentola 2 cucchiai di brodo e aggiungi la fecola, stemperando poco a poco. Versa tutto il brodo rimanente, stemperando bene. Unisci anche il composto di uovo e limone, versando gradualmente e mescolando bene, sino ad ottenere una crema liscia. Fai cuocere a pentola aperta per 5 minuti, sino a che la vellutata si sarà addensata.

4 Versa nelle ciotole da portata e condisci con un po' d'olio e il prezzemolo tritato. Aggiusta di sale e pepe secondo il gusto.



4 ECODOSI



POSIZIONE

PRONTO IN

22 MINUTI

Gli asparagi sono molto delicati, la cottura in acqua li fa diventare spesso di uno sgradevole color nocciola. Cotti a pressione mantengono pressoché intatto il loro apporto in sali minerali, ma anche un colore verde brillante che dà alla crema un aspetto più fresco.

CREMA PICCANTE AGLI ASPARAGI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 8 MINUTI

COTTURA: 20 MINUTI

1 kg di asparagi
½ cipolla
1 gambo di sedano
1 carota
1 patata da 200 g
6 Ecodosi di acqua
4 cucchiaini di panna fresca
1 peperoncino piccante
Sale

- 1 Sbuccia la patata e pela la carota. Tagliale a dadini. Taglia il sedano a rondelle e la cipolla a fettine. Pulisci gli asparagi tagliando ed eliminando la parte bianca dei gambi. Stacca le punte lasciandole intere, taglia a rondelle i gambi verdi.
- 2 Metti tutte le verdure nella pentola, aggiungi le 6 Ecodosi di acqua e il peperoncino tritato. Chiudi il coperchio e fai cuocere per 15 minuti dal sibilo.

3 Lascia sfriicare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio. Preleva 10 – 12 punte di asparago e mettile da parte. Frulla il resto con il frullatore a immersione.

4 Aggiungi le punte di asparago tenute da parte, versa la panna, aggiusta eventualmente di sale e fai ridurre la crema per 5 minuti su fiamma media. Servi calda.



6 ECODOSI



POSIZIONE

PRONTO IN

28 MINUTI

PRONTO IN

15 MINUTI



RISOTTO AL GORGONZOLA

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI

1 scalogno tritato
350 g di porri
40 g di burro
320 g di riso Arborio
2 Ecodosi di brodo vegetale caldo
80 g di gorgonzola
Sale



2 ECODOSI



1 POSIZIONE

1 Affetta i porri a rondelle scartando la parte verde, poi sciacquali sotto l'acqua corrente. Sciogli il burro nella pentola a fiamma bassa, rosolaci lo scalogno e i porri, mescolando velocemente. Aggiungi 2 cucchiai d'acqua se necessario, per far ammorbidente.

2 Versa il riso e mescola bene. Aggiungi le 2 Ecodosi di brodo vegetale, mescola e chiudi la pentola. Alza la fiamma e imposta la cottura per 10 minuti, abbassando la fiamma dal sibilo.

3 Spegni la fiamma al termine della cottura, fai sfiatare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e aggiungi il gorgonzola, mescolando bene per mantecare. Aggiusta di sale se necessario e servi nei piatti da portata.

RISO PILAF

PRONTO IN

10 MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 5 MINUTI

160 g di riso a grano lungo (parboiled)
2 Ecodosi di brodo di pollo caldo
½ cipolla piccola
1 chiodo di garofano
1 foglia di alloro
2 noci di burro



2 ECODOSI



1 POSIZIONE

1 Fai sciogliere una noce di burro nella pentola, aggiungi il riso e fallo rosolare. Aggiungi le 2 Ecodosi di brodo bollente, la cipolla infera nella quale avrai inserito il chiodo di garofano e l'alloro.

2 Chiudi la pentola e fai cuocere per 5 minuti dal sibilo.

3 Togli la pentola dal fuoco, fai sfiatare gradualmente il vapore. Apri la pentola, elimina la cipolla, fai mantecare con una noce di burro e servi.

RISOTTO AI FUNGHI PORCINI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 8 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI

200 g di funghi puliti
320 g di riso Arborio
1 cipolla
50 g di burro
1/4 di Ecodosi di vino bianco
2 Ecodosi di brodo vegetale
5 gambi di prezzemolo tritati
Pepe nero
30 g di Parmigiano



2 + ¼ ECODOSI



POSIZIONE

1 Taglia i funghi a pezzetti omogenei e mettili da parte. Affetta finemente la cipolla. Metti il burro nella pentola aperta e fallo sciogliere a fiamma media, poi soffriggici la cipolla per 1 minuto.

2 Unisci il riso e mescola bene. Versa il vino e lascialo sfumare aumentando la fiamma, poi aggiungi i funghi, mescola e copri con le 2 Ecodosi di brodo.

3 Chiudi la pentola e metti sul fuoco a fiamma alta. Lascia cuocere per 10 minuti dal sibilo.

4 Lascia sfiatare gradualmente il vapore, apri la pentola e aggiungi il Parmigiano e il prezzemolo. Pepa leggermente, mescola bene e servi caldo.

RISOTTO AL VINO ROSSO

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 12 MINUTI

40 g di burro
½ cipolla tritata
320 g di riso Arborio
30 g di Parmigiano
1 Ecodosi di vino rosso
2 Ecodosi di brodo vegetale caldo
Sale e pepe



3 ECODOSI



POSIZIONE

1 Metti il burro nella pentola e lascialo sciogliere a fiamma media. Rosolaci la cipolla per qualche minuto, poi versa il riso e mescola per coprirlo bene di burro. Lascia tostare così per 2 minuti, mescolando.

2 Versa l'Ecodosi di vino rosso, mescola e lascialo evaporare. Aggiungi le 2 Ecodosi di brodo caldo, chiudi la pentola e imposta la cottura per 10 minuti. Fai cuocere abbassando la fiamma dal sibilo.

3 Terminata la cottura, spegni la fiamma e lascia sfiatare gradualmente il vapore. Apri la pentola e versa il Parmigiano. Mescola bene per mantecare il risotto, aggiustando di sale se necessario. Pepa leggermente e servi subito.

PRONTO IN

18 MINUTI



PRONTO IN

17 MINUTI

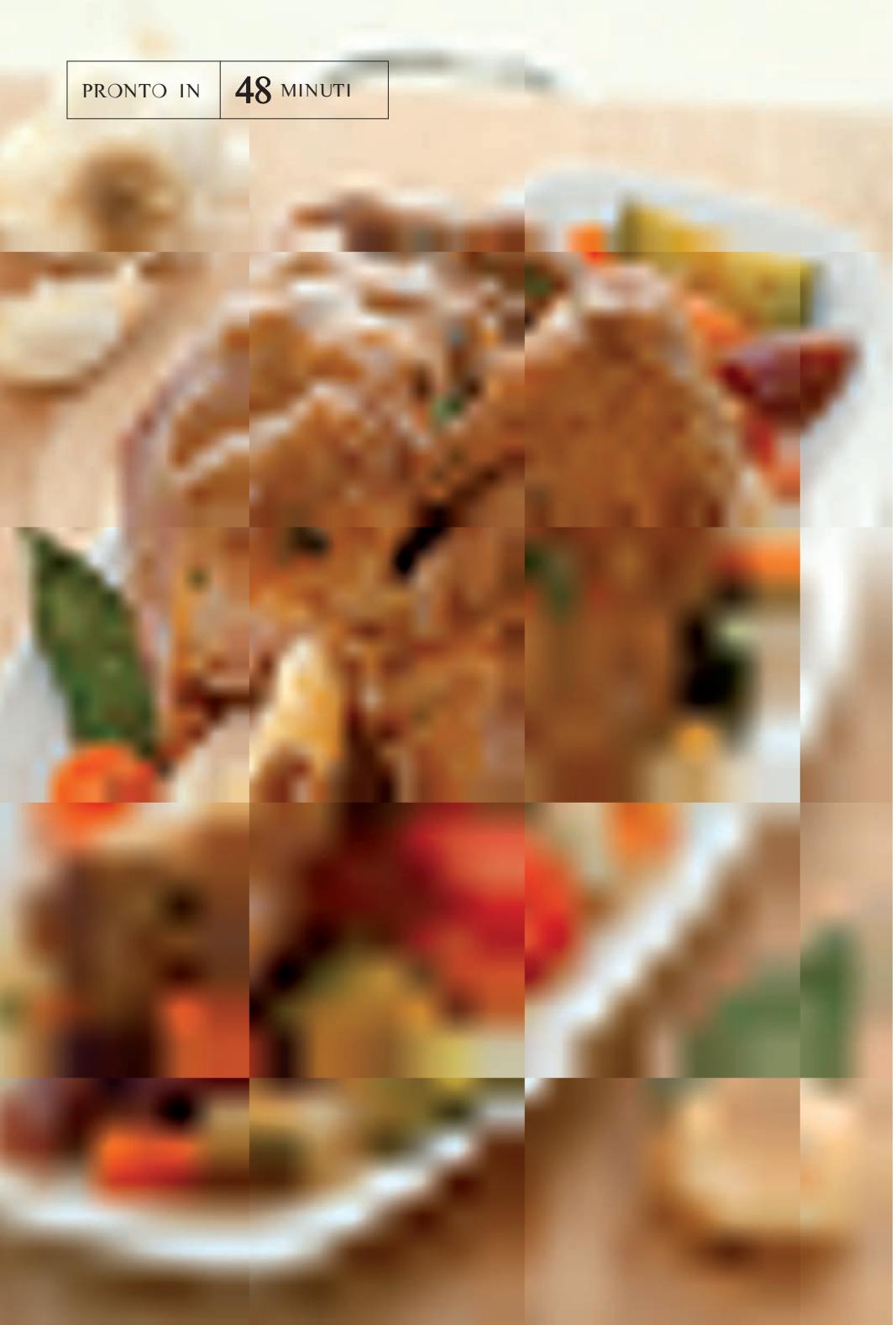


Secondi piatti

| | |
|---|----|
| Stinco di maiale | 35 |
| Pollo al curry | 36 |
| Coniglio alla cacciatoria | 37 |
| Brasato al Barolo | 38 |
| Blanquette di vitello con cipolline bianche | 41 |
| Stracotto di manzo | 42 |
| Involtini di vitello con piselli | 44 |
| Ossibuchi di vitello | 44 |
| Polpettine di vitello veloci | 45 |
| Spezzatino di vitello ai carciofi | 45 |
| Rombo ai carcioffi | 46 |
| Polipo in insalata | 49 |
| Orata all'arancia | 49 |
| Calamari ripieni | 50 |

PRONTO IN

48 MINUTI



I grandi pezzi di carne beneficiano doppiamente della cottura a vapore: si risparmia molto tempo, e si ottiene una carne morbida e succulenta, che si scioglie in bocca. Lo stinco di maiale risulta tenero e carnoso, saporito e delicato al tempo stesso.

STINCO DI MAIALE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 38 MINUTI

- 2 foglie di porro
- 1 spicchio d'aglio sbucciato
- 1 chiodo di garofano
- Salvia e rosmarino
- 2 stinchi di maiale, tagliati dal macellaio con l'osso, circa 2 cm per parte
- 2 carote
- 2 gambi di sedano bianco
- 2 zucchine
- 1 cipolla
- 1 Ecodosi di vino
- 1 pomodoro
- Olio extravergine d'oliva

1 Prepara innanzitutto il mazzetto aromatico unendo le due foglie di porro, l'aglio, la salvia, il rosmarino e il chiodo di garofano. Chiudi e lega bene con lo spago. Metti da parte.

2 Taglia le verdure a pezzi.

3 Versa l'olio nella pentola aperta e sistemaci gli stinchi in piedi, aggiungi l'Ecodosi di vino, il pomodoro tagliato in quarti e il mazzetto aromatico. Chiudi il coperchio e cuoci per 25 minuti dal sibilo.

4 Fai sfriare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e aggiungi le carote, il sedano e le cipolle a pezzi. Chiudi la pentola e lascia cuocere per 7 minuti dal sibilo.

5 A cottura completata, spegni il fuoco, fai sfriare gradualmente il vapore poi apri il coperchio. Aggiungi le zucchine, rimetti la pentola aperta sul fuoco e cuoci per circa 6 – 7 minuti.

6 Elimina il mazzetto aromatico e metti gli stinchi su un vassoi. Filtra il liquido di cottura e usalo per irrorare gli stinchi.



1 ECODOSE



POSIZIONE

POLLO AL CURRY

PRONTO IN **16 MINUTI**

PER 4 PERSONE PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 11 MINUTI

500 – 600 g di petti di pollo puliti e tagliati a tocchetti di circa 2 – 3 cm
1 Ecodosi di brodo di pollo pronto
50 g di cipolla tagliata a pezzi
1 spicchio di mela sbucciato
1 fetta d'ananas a cubetti
2 cucchiaini di curry in polvere
50 ml di vino bianco
100 ml di panna liquida fresca
1 cucchiaino di yogurt bianco
70 g di burro
Olio extravergine d'oliva



1 ECODOSE



1 POSIZIONE

1 Scalda 2 cucchiaini d'olio nella pentola e rosolaci il pollo, un po' alla volta, per pochi minuti. Tienilo da parte.

2 Versa 2 cucchiaini d'olio nella pentola, aggiungi la cipolla, la mela e l'ananas e cuoci per 2 minuti, mescolando. Aggiungi il curry e il vino. Lascia evaporare 1 minuto, abbassa la fiamma, versa l'Ecodosi di brodo e chiudi la pentola. Cuoci per 5 minuti dal sibilo. Fai sfidare gradualmente il vapore, poi apri, versa la panna e cuoci per 2 minuti senza coperchio.

3 Lascia raffreddare poi frulla tutto in un blender, filtra, aggiungi il burro e lo yogurt. Frulla fino ad ottenere una salsa.

4 Trasferisci il pollo e la salsa nella pentola, chiudi e cuoci per 1 minuto dal sibilo. Lascia sfidare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio e lascia intiepidire prima di servire.



CONIGLIO ALLA CACCIATORA

PRONTO IN

33 MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 18 MINUTI



$\frac{1}{4}$ + $\frac{1}{2}$ + 1 ECODOSI



POSIZIONE

- 1 coniglio da 800 g
- 30 g di funghi secchi
- 20 g di farina
- 30 g di burro
- 1 cipolla tritata
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 1 costa di sedano a pezzi
- 1 carota a pezzi
- $\frac{1}{4}$ di Ecodose di vino rosso
- $\frac{1}{2}$ Ecodose di acqua
- 1 rametto di rosmarino
- 1 rametto di salvia
- 1 Ecodose di pomodori pelati
- Sale e pepe

1 Metti i funghi in acqua calda ad ammollarsi. Taglia a pezzi il coniglio (o fallo fare al tuo macellaio). Asciugalo e infarinalo bene. Scalda il burro nella pentola aperta, rosolaci la cipolla e l'aglio.

2 Aggiungi alla pentola il coniglio, salalo e pepalo, poi versa il vino e le verdure a pezzi. Aggiungi i funghi scolati e strizzati, poi versa l'acqua. Unisci anche l'Ecodose di pomodori, la salvia e il rosmarino.

3 Chiudi il coperchio e cuoci per 18 minuti dal sibilo. Lascia sfriicare gradualmente il vapore, poi apri la pentola, togli il coniglio e le verdure e fai eventualmente ridurre la salsa se necessario. Servi caldo.



Il brasato in versione “express”, senza togliere nulla al gusto di questa grande ricetta della tradizione italiana. La carne di manzo si cuoce in un quarto del tempo grazie alla pressione intensa, il gusto si intensifica e il brasato risulta morbido e denso di sapore.

BRASATO AL BAROLO

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 45 MINUTI

800 g di fesone di manzo
30 g di farina bianca
1 cipolla
1 spicchio d’aglio
2 carote
2 gambi di sedano
1 rametto di rosmarino
1 rametto di salvia
3 cucchiai di olio extravergine
d’oliva
 $\frac{1}{2}$ Ecodose di acqua calda
3 Ecodosi di Barolo
2 foglie di alloro
5–6 gambi di prezzemolo
2 chiodi di garofano
Noce moscata
Sale e pepe

- 1 Taglia la carne a bocconcini di circa 5 cm di lato e puliscila se necessario. Passala nella farina, scuoti l’eccesso e sistemala su un piatto.
- 2 Trita l’aglio, il prezzemolo, la salvia e il rosmarino. Taglia a pezzetti piccoli la cipolla, le carote, il sedano.
- 3 Metti l’olio nella pentola e scalda a fiamma media. Versaci la carne, rosolala per 5 minuti circa, senza coprirla, voltandola un paio di volte. Togllila dalla pentola e mettila da parte. Metti nella pentola le erbe e le verdure e rosolale per 1 minuto, poi unisci anche l’alloro.
- 4 Rimetti la carne, aggiungi i chiodi di garofano e un pizzico di noce moscata. Cuoci su fuoco medio senza coperchio per 5 minuti, poi bagna con $\frac{1}{2}$ Ecodose di acqua calda e mescola bene. Aggiungi le Ecodosi di vino, mescola, poi chiudi la pentola e lascia cuocere per 45 minuti dal sibilo.

- 5 Lascia sfriare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio, sala e pepa. Sistema la carne su un vassoi e frulla il liquido di cottura dopo aver eliminato il rosmarino e i chiodi di garofano.

- 6 Servi il brasato coperto con la sua salsa densa.



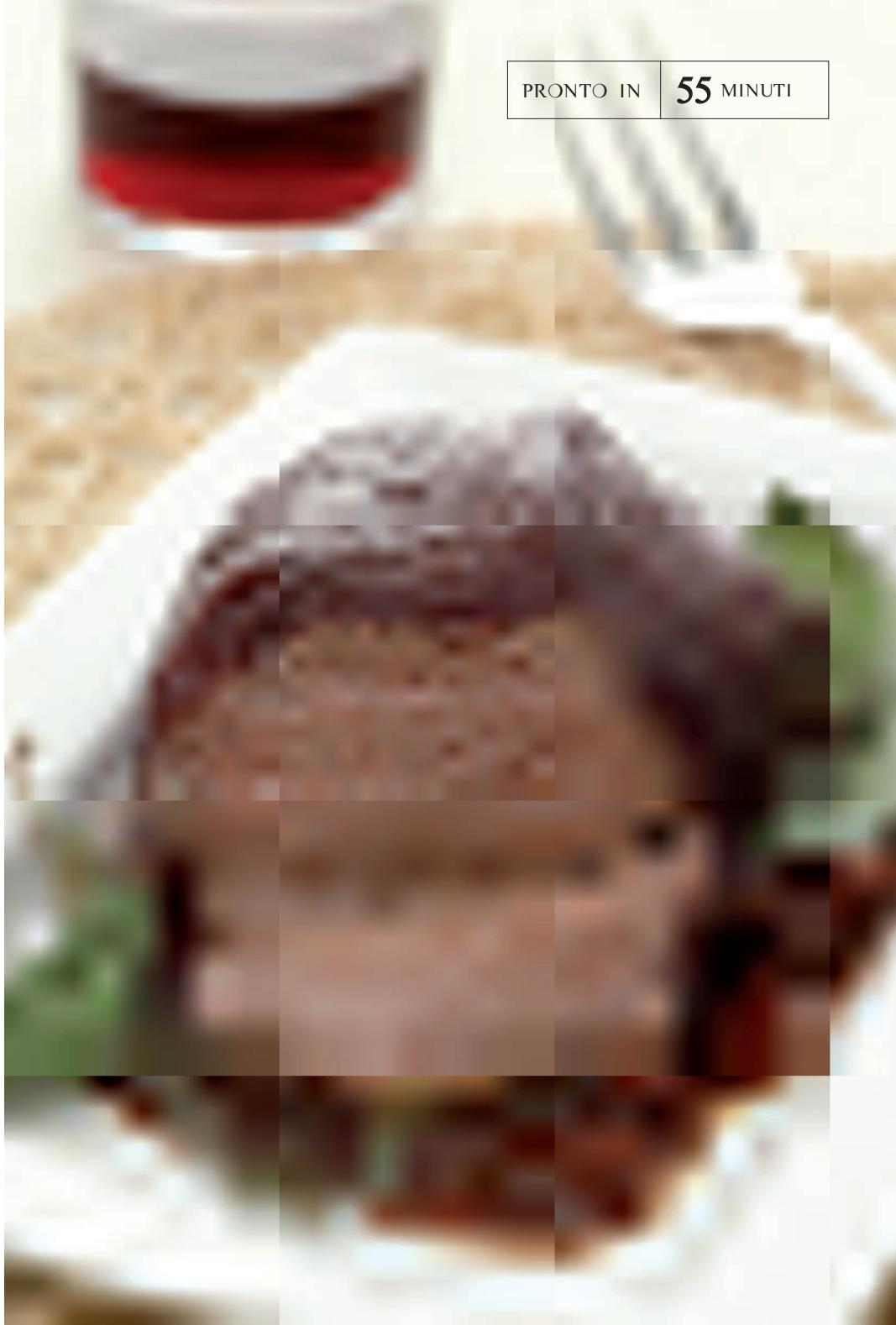
3 + $\frac{1}{2}$ ECODOSI



POSIZIONE

PRONTO IN

55 MINUTI



PRONTO IN

45 MINUTI



La blanquette è un piatto tipico della tradizione francese – preparata con la pentola a pressione ha meno grassi e si cucina davvero in metà tempo. La carne risulta molto più tenera, il condimento bianco che dà il nome alla ricetta è cremoso e leggero.

BLANQUETTE DI VITELLO CON CIPOLLINE BIANCHE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 20 MINUTI

COTTURA: 25 MINUTI

800 g di carne di vitello per spezzatino
200 g di funghi champignon lavati
100 g di burro
80 g di cipolla tritata
1 Ecodosi di vino bianco
2 Ecodosi di brodo di carne
leggero
1 mazzetto aromatico
1 spicchio d'aglio
Succo di $\frac{1}{2}$ limone
100 ml di panna liquida fresca
1 cucchiaio di fecola di patate
2 tuorli d'uovo
Sale e pepe

Per le cipolline

200 g di cipolline borettane
1 cucchiaio di zucchero
3 cucchiai di aceto bianco

1 Metti 30 g burro nella pentola aperta e lascialo fondere a fiamma moderata. Aggiungi la carne e rosolala senza farla colorire. Aggiungi la cipolla, mescola e cuoci per 1 minuto, poi versa l'Ecodose di vino e lascia evaporare bene. Unisci le 2 Ecodosi di brodo e il mazzetto aromatico (se non lo trovi usa alloro, prezzemolo e timo legati insieme). Chiudi la pentola e lascia cuocere per 13 minuti dal sibilo.

2 Spegni il fuoco, fai sfiatare gradualmente il vapore, apri il coperchio e togli il mazzetto aromatico. Trasferisci la carne in una ferrina e tienila in caldo. Conserva il fondo di cottura.

3 Prepara le cipolline mettendole in una casseruola coperte di acqua fredda. Porta a bollore e lasciale cuocere per 2 minuti, poi scolale e rimettile nella casseruola. Aggiungi l'aceto e lo zucchero, un pizzico di sale e un cucchiaino d'acqua. Fai cuocere scuotendo la casseruola di tanto in tanto per circa 10 minuti, o sino a quando saranno leggermente caramellate.

4 A parte, taglia i funghi a metà e saltali in una padella con un po' di burro e lo spicchio d'aglio. Lasciali cuocere 3 minuti, poi salali, pepali e spegni la fiamma.

5 Versa la panna nella pentola aperta, insieme al fondo di cottura della carne. Lascialo restringere un po', poi aggiungi la fecola e mescola bene. Togli dal fuoco, aggiungi i tuorli, il burro rimanente ed il succo di limone. Mescola bene, poi monta leggermente la salsa con un frullatore a immersione.

6 Amalgama la carne nella salsa, riscalda bene il tutto e servi con le cipolline e i funghi.



3 ECODOSI



POSIZIONE

Come tutti gli arrosti che in forno devono cuocere a fuoco lento, anche lo stracotto cucinato a pressione beneficia di tempi ridotti ad un terzo e una texture decisamente migliore. La carne risulta tenera ma succosa, non asciugata dall'azione del calore intenso.

STRACOTTO DI MANZO

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 60 MINUTI

600 g di scamone di manzo
300 g di pomodori pelati
50 g di pancetta tagliata a fette alte
 $\frac{1}{2}$ Ecodose di vino rosso
1 Ecodose di acqua
2 coste di sedano
1 cipolla rossa
1 carota
1 foglia di alloro
2 chiodi di garofano
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe

- 1 Monda e lava tutte le verdure e tagliale a tocchetti. Fai soffriggere in 2 cucchiaini di olio la carne avvolta nella pancetta. Condilala con sale e pepe, unisci l'alloro spezzettato, aggiungi il vino e fallo sfumare. Fai rosolare la carne per 8 minuti circa, girando spesso.
- 2 Aggiungi le verdure e i chiodi di garofano, poi i pomodori fritati grossolanamente e l'Ecodose di acqua. Chiudi la pentola e quando la valvola inizia a fischiare riduci la fiamma al minimo e calcola 40 minuti di cottura.
- 3 Lascia sfiatare gradualmente il vapore, apri il coperchio, elimina i chiodi di garofano e fai addensare il sugo sul fuoco per 10 minuti ancora. Servi la carne affettata con il sugo di cottura.



1 + $\frac{1}{2}$ ECODOSI



POSIZIONE



PRONTO IN

60 MINUTI

INVOLTINI DI VITELLO CON PISELLI

450 g di vitello a fettine
1 cucchiaio di pangrattato
2 cucchiali di Parmigiano grattugiato
2 fette di prosciutto cotto
100 g di vitello tritato
3 cucchiali di olio
1 Ecodosè di acqua
300 g di pisellini sgranati (eventualmente surgelati)
Sale e pepe

1 Battiti le fettine di vitello per renderle sottili. Se diventano troppo grandi, tagliale in modo da ottenere pezzi di circa 7 x 12 cm.

2 Riunisci in una terrina il pangrattato e il Parmigiano, bagna con un po' di acqua e fai riposare. Nel frattempo, trita il prosciutto cotto. Aggiungi nella terrina il prosciutto e il vitello tritati, sala. Versa ancora un po' di acqua se il composto ti sembra troppo duro.

3 Distribuisci il composto sulle fettine. Arrotolale, partendo da uno dei lati corti, e fissa gli involtini con degli stecchini o del filo bianco.

4 Versa 2 cucchiali d'olio nella pentola e rosola gli involtini a fuoco moderato per 5 minuti circa, facendoli dorare da tutte le parti. Aggiungi l'Ecodosè di acqua e i pisellini, un po' di sale e pepe. Copri con il coperchio e alza la fiamma al massimo. Cuoci per 4 minuti dal sibilo, riducendo la fiamma al minimo. Lascia sfidare gradualmente il vapore, apri la pentola e rimettilla sul fuoco a fiamma media. Lascia restrinire il liquido di cottura per 2 - 3 minuti, poi servi.

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 11 MINUTI
COTTURA: 11 MINUTI



1 ECODOSE



2 POSIZIONE

PRONTO IN

22 MINUTI

OSSIBUCHI DI VITELLO

4 ossibuchi di vitello da circa 180 g di peso l'uno
2 gambi di sedano
2 carote
1 cipolla bianca
2 cucchiali di olio extravergine d'oliva
1 Ecodosè di vino bianco
1 scatola di pomodori pelati
2 cucchiali di farina
Sale e pepe

1 Taglia le verdure a dadini e fallo soffriggere con l'olio d'oliva per 2 - 3 minuti nella pentola, senza coperchio.

2 Infarinata gli ossibuchi, elimina la farina in eccesso, salali e pepali leggermente. Mettili nella pentola e cuocili per circa 2 minuti per lato, alzando la fiamma al massimo. Abbassa la fiamma, versa l'Ecodosè di vino bianco e fallo evaporare. Aggiungi i pelati, quindi aggiusta di sale e pepe, se necessario.

3 Chiudi la pentola con il coperchio e assicurati di avere regolato la fiamma al massimo. Dopo 2 - 3 minuti dalla pentola inizierà a fiorire il vapore – da questo momento in poi calcola 13 minuti di cottura.

4 Terminata la cottura, attendi 1 minuto prima di lasciare sfidare gradualmente il vapore.

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI
COTTURA: 15 MINUTI



1 ECODOSE



2 POSIZIONE

PRONTO IN

25 MINUTI

POLPETTINE DI VITELLO VELOCI

1 Ecodose di latte intero
50 g di mollica di pane
300 g di macinata di vitello
1 uovo
2 cucchiai di pecorino romano grattugiato
2 spicchi d'aglio tritati
3 – 4 rametti di prezzemolo
3 – 4 foglie di basilico
1 Ecodose di acqua
4 patate
1 carota
1 Ecodose di polpa di pomodoro
50 g di piselli freschi o surgelati
Sale e pepe

1 Bagna la mollica di pane nel latte, poi strizzala e mettila in una ciotola capiente. Aggiungi la carne, l'uovo, il formaggio grattugiato, l'aglio, il prezzemolo e il basilico leggermente tritati al coltello. Condisci con sale e pepe e poi amalgama con una forchetta.

2 Bagnati le mani e prepara tante polpettine.

3 Versa l'Ecodose d'acqua nella pentola aperta. Aggiungici le patate, sbucciate e tagliate a pezzetti, le carote pelate e tagliate a rondelle, la polpa di pomodoro e un po' di sale. Scorda tutto a fuoco medio, senza coperchio. Aggiungici le polpettine e i piselli, poi chiudi con il coperchio e lascia cuocere per 11 minuti dall'inizio del sibilo.

4 Togli dal fuoco, lascia sfidare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e fai eventualmente ridurre un po' la salsa. Condisci con un po' d'olio e aggiusta di sale e pepe prima di servire.

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI
COTTURA: 11 MINUTI



1 + 1 + 1 ECODOSE



POSIZIONE

PRONTO IN

26 MINUTI

SPEZZATINO DI VITELLO AI CARCIOFI

600 g di spezzatino di vitello
5 carciofi
Succo di un limone
1 scalogno tritato
2 spicchi d'aglio spellati e tritati
1 costa di sedano tritata
 $\frac{1}{4}$ di Ecodose di vino bianco
1 Ecodose di brodo vegetale caldo
5 gambi di prezzemolo
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe

1 Pulisci i carciofi ed elimina le foglie esterne più dure. Pareggia le teste, poi tagliali a quarti, elimina la barba e mettili in acqua acidulata con il succo di limone.

2 Versa un po' d'olio nella pentola aperta, scalda a fiamma media e rosolaci l'aglio, lo scalogno e il sedano. Unisci anche la carne, sala e pepe e fai rosolare per circa 2 minuti. Versa il vino, lascialo evaporare, poi versa l'Ecodose di brodo caldo.

3 Chiudi la pentola e lascia cuocere per 20 minuti dal sibilo.

4 Al termine della cottura, lascia sfidare gradualmente il vapore, apri il coperchio e aggiungi i carciofi. Chiudi la pentola e fai cuocere per altri 10 minuti dal sibilo.

5 Spegni la fiamma, fai sfidare gradualmente il vapore, apri il coperchio e controlla il liquido di cottura. Se necessario, fai ridurre leggermente a pentola aperta. Condisci con il prezzemolo tritato e servi.

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI
COTTURA: 30 MINUTI



1 + 1/4 ECODOSI



POSIZIONE

PRONTO IN

40 MINUTI

Il pesce si cuoce in un attimo nella pentola a pressione. Il risultato, oltre che istantaneo, è ricco di sapore, come se il mare fosse arrivato davvero in tavola. Gli accompagnamenti di verdure cuociono insieme: un vantaggio in termini di tempo e spazio!

ROMBO AI CARCIOFI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI

4 filetti di rombo da 150 g circa
l'uno

4 carciofi

1 cucchiaio di succo di limone

3 cucchiai di olio d'oliva

Sale

Menta (facoltativo)

Per il brodo di pesce

300 g di lische di rombo

2 Ecodosi di acqua

1 carota a pezzi

1 cipolla bianca a pezzi

1 gambo di sedano a pezzi

5 grani di pepe bianco

1 chiodo di garofano

1 Metti tutti gli ingredienti del brodo di pesce nella pentola. Chiudi e lascia cuocere per 7 minuti dal sibilo. Lascia sfriare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e filtra il brodo eliminando il resto.

2 Pulisci i carciofi dalle foglie esterne e dalla barba, poi tagliali in quarti. Metti l'olio nella pentola aperta, scalda lo a fiamma media, aggiungi i carciofi, il succo di limone, 2 cucchiai di brodo di pesce. Chiudi e lascia cuocere per 2 minuti dal sibilo. Togli dal fuoco, lascia sfriare gradualmente il vapore e apri la pentola.

3 Appoggia i filetti di rombo sopra i carciofi, bagna con 3 cucchiai di brodo di pesce, sala e richiudi la pentola e cuoci per 1 minuto dal sibilo. Fai sfriare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e disponi il pesce e i carciofi sui piatti. Irrora con il sugo di cottura facendolo ridurre se necessario. Se vuoi puoi guarnire con qualche fogliolina di menta per dare un tocco di freschezza in più.



2 ECODOSI



POSIZIONE

PRONTO IN

25 MINUTI





PRONTO IN

22 MINUTI



PRONTO IN

20 MINUTI

POLIPO IN INSALATA

PER 4 PERSONE PREPARAZIONE: 10 MINUTI COTTURA: 12 MINUTI

- 2 piccoli polipi puliti
4 patate
4 carote
8 pomodorini
16 olive nere
200 g di cannellini in scatola
1 Ecodoso di acqua
Succo di ½ limone
½ cucchiaino di peperoncino tritato
Sale
50 g di Parmigiano in scaglie
Olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di prezzemolo tritato



1 ECODOSE



2 POSIZIONE

1 Pulisci bene i polipi e tagliali in quarti. Pelo le patate e tagliale a tocchetti, pela le carote e tagliale a rondelle alte circa mezzo centimetro.

2 Metti le verdure e i polipi nella pentola, versa 1 Ecodoso d'acqua e chiudi il coperchio, poi lascia cuocere a fiamma moderata per 12 minuti dal sibilo.

3 Nel frattempo taglia a metà i pomodorini, mescolali in un'insalatiera con le olive e i cannellini. Condisci con il succo di limone, un po' d'olio, sale e peperoncino.

4 Lascia sfidare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e scola il polipo e le verdure. Uniscili al resto degli ingredienti nell'insalatiera, completa con le scaglie di Parmigiano e il prezzemolo e servi tiepido.

ORATA ALL'ARANCIA

PER 4 PERSONE PREPARAZIONE: 8 MINUTI COTTURA: 12 MINUTI

- 8 filetti di orata (o 2 orate medie)
300 g di pomodorini a pezzetti
Succo di 2 arance
Scorza grattugiata di 1 arancia
5 foglie di basilico
1 spicchio d'aglio
1 scalogno tritato
6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
70 ml di vino bianco
1 Ecodoso di acqua
2 rametti di rosmarino
Sale e pepe



1 ECODOSE



1 POSIZIONE

1 Scalda l'olio nella pentola aperta e rosolaci lo scalogno, per circa 2 minuti. Unisci i pomodorini, le foglie di basilico, un po' di sale e pepe. Cuoci così per 1 minuto senza coperchio, poi aggiungi la scorza d'arancia. Mescola con un cucchiaino di legno e togli dal fuoco.

2 Frulla con un mixer l'aglio e il rosmarino, aggiungi un po' di sale e pepe e usa questa panatura per rivestire i filetti di pesce.

3 Adagia i filetti di orata così conditi nella pentola, bagna con il vino e il succo d'arancia, rimetti sul fuoco senza coperchio per 3 minuti, aggiungi l'Ecodose di acqua e cuoci per 6 minuti dal sibilo.

4 Spegni il fuoco, lascia sfidare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio e servi le orate sui piatti. Decora, se vuoi, con delle fettine di arancia.

Il calamari tende a restringersi durante la cottura tradizionale in padella, ma nella pentola a pressione rilascia tutta la sua morbidezza senza cambiare taglia. Il piatto si prepara più in fretta e risulta più bello, come appena uscito da una fotografia.

CALAMARI RIPIENI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 25 MINUTI

8 calamari puliti
4 – 5 foglie di basilico
 $\frac{1}{2}$ cipolla
1 spicchio d'aglio
2 pomodori perini
 $\frac{1}{2}$ Ecodose di vino bianco
1 Ecodose di acqua
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe
1 cucchiaio di prezzemolo tritato

1 Taglia i tentacoli dei calamari puliti e sminuzzali con il coltello. Trita l'aglio e la cipolla, mettili in una ciotola con i tentacoli dei calamari, poi unisci il basilico fatto a striscioline e i pomodori tagliati a cubetti. Condisci con un po' d'olio, sale e pepe. Usa questo composto per riempire le sacche vuote e pulite dei calamari, poi chiudi ciascuno con uno stuzzicadenti.

2 Scalda 2 cucchiai d'olio nella pentola aperta, per 2 minuti. Rosolaci i calamari facendoli cuocere a fiamma vivace per 3 – 4 minuti, girandoli una volta. Versa il vino bianco e lascialo evaporare, poi aggiungi l'Ecodose di acqua.

3 Chiudi il coperchio e lascia cuocere per 20 minuti dal sibilo. Lascia sfrifare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio, fai eventualmente ridurre un pochino il sugo di cottura, poi servi con un po' di prezzemolo tritato.



1 + $\frac{1}{2}$ ECODOSI



POSIZIONE

PRONTO IN

35 MINUTI





Contorni

| | |
|------------------------------------|----|
| Ratatouille al vapore | 54 |
| Verza con pinoli | 57 |
| Trevigiana stufata | 57 |
| Rape e scorzonera | 57 |
| Peperonata tricolore | 58 |
| Patate al peperoncino | 59 |
| Patate e fagiolini all'aceto | 60 |
| Carciofi ripieni | 60 |
| Carote e cavolfiore | 63 |
| Finocchi all'arancia | 63 |
| Verdure morbide in agrodolce | 64 |
| Verdurine brasate | 64 |

La ratatouille dietetica – poco olio e tantissimo sapore, grazie alla cottura fatta al vapore in pentola a pressione. Le verdure diventano subito tenere e mantengono inalterati i loro valori nutrizionali e il loro bellissimo colore.

RATATOUILLE AL VAPORE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 7 MINUTI

- 1 peperone giallo
- 1 zucchina
- 1 patata grande
- 1 melanzana
- 4 pomodorini ciliegino
- 2 Ecodosi di acqua
- 2 cucchiai di aceto
- 2 cucchiai di pinoli
- 2 cucchiai di uvetta
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- Prezzemolo (facoltativo)
- Sale

1 Metti l'uvetta a bagno per 10 minuti in acqua calda. Nel frattempo, lava tutte le verdure, puliscile degli scarti e tagliale a tocchetti piccoli. Lascia intatti i 4 pomodorini.

2 Metti tutte le verdure nel cestello della pentola a pressione insieme all'uvetta strizzata e ai pinoli. Versa le Ecodosi di acqua nella pentola e condisci le verdure con sale, olio e aceto, irrorandole usando un cucchiaino (non importa se il condimento cade nell'acqua sottostante).

3 Chiudi il coperchio e cuoci per 7 minuti dal sibilo. Lascia sfriare gradualmente il vapore, apri la pentola, poi disponi le verdure in quattro cocottine o piccoli piatti. Fai restringere leggermente il sugherello e usalo per irrorare la ratatouille. Cospargi con prezzemolo tritato (facoltativo).



2 ECODOSI



POSIZIONE



CESTELLO

PRONTO IN

17 MINUTI



VERZA CON PINOLI



RAPE E SCORZONERA



TREVIGIANA STUFATA



VERZA CON PINOLI

PRONTO IN

17 MINUTI

PER 4 PERSONE PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 12 MINUTI

- 1 verza rossa, tagliata
- 2 spicchi d'aglio
- Pinoli
- Uvetta
- Sale e pepe
- 1 cucchiaino di zucchero
- 3 cucchiai di aceto
- 1 Ecodose di acqua
- Olio extravergine d'oliva

1 Lascia in ammollo l'uvetta per 15 minuti. Scorda un cucchiaino di olio con l'aglio tritato. Aggiungi la verza e rosolala brevemente. Regola di sale e pepe, aggiungi l'Ecodose di acqua e lascia cuocere per 10 minuti dal sibilo.

2 Lascia sfidare gradualmente il vapore, apri la pentola. Se è rimasta dell'acqua sul fondo fai cuocere ancora per 2 o 3 minuti senza coperchio per farla evaporare. Aggiungi l'uvetta sciolta e i pinoli, lascia tostare e servi tiepido.



1 ECODOSE



1 POSIZIONE

RAPE E SCORZONERA

PRONTO IN

13 MINUTI

PER 4 PERSONE PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 8 MINUTI

- 2 rape pulite
- 4-5 scorzonere pulite
- 2 Ecodosi di acqua
- Sale e pepe
- Olio extravergine d'oliva
- Spicchi di limone (facoltativi)

1 Metti le verdure pulite e tagliate a tocchetti nel cestello della pentola. Versa le Ecodosi di acqua sul fondo, chiudi il coperchio e metti sul fuoco.

2 Lascia cuocere per 8 minuti dal sibilo, poi fai sfidare gradualmente il vapore e apri il coperchio.

3 Estrai le verdure, mettile su un piatto e condiscile con l'olio, il sale e il pepe. Servi con spicchi di limone (facoltativo).



2 ECODOSI



2 POSIZIONE



1 CESTELLO

TREVIGIANA STUFATA

PRONTO IN

23 MINUTI

PER 4 PERSONE PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 8 MINUTI

- 6 cespi di radicchio rosso di Treviso
- 4 carote
- 80 g di pancetta
- 2 cucchiai d'olio
- 1 Ecodose di acqua
- Sale e pepe

1 Pulisci l'insalata e taglia ogni cespo a spicchi. Pulisci le carote e tagliale a rondelle. Trita la pancetta e fallo rosolare nella pentola aperta con l'olio, poi unisci le carote e il radicchio e mescola per insaporire bene. Sala leggermente e pepa.

2 Versa l'Ecodose di acqua e chiudi il coperchio. Cuoci per 8 minuti dal sibilo, poi fai sfidare gradualmente il vapore. Scola l'acqua in eccesso e servi ben caldo.



1 ECODOSE



1 POSIZIONE

PEPERONATA TRICOLORE

PRONTO IN

23 MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 8 MINUTI

COTTURA: 15 MINUTI



1 ECODEOSE

1

POSIZIONE

- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 1 peperone verde
- 1 cipolla
- 1 cucchianino di doppio concentrato di pomodoro
- 30 g di capperi sotto sale
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 Ecodose di brodo vegetale caldo
- 1 rametto di basilico
- Sale e pepe

- 1** Apri i peperoni, puliscili internamente eliminando le coste bianche e i semi, quindi tagliali a falde larghe e corte. Sciacqua i capperi e sminuzzali grossolanamente.
- 2** Affetta sottilmente la cipolla e falla appassire con l'olio a fuoco lento, nella pentola aperta. Unisci i peperoni e dopo 1 minuto il concentrato di pomodoro diluito nell'Ecodose di brodo.
- 3** Aggiungi i capperi e il basilico e mescola. Chiudi la pentola e fai cuocere per 15 minuti dal sibilo. Lascia sfumare gradualmente il vapore, apri il coperchio, regola di sale e pepe e servi.



PATATE AL PEPPERONCINO

PRONTO IN

14 MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 4 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI



$\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ ECODOSE



POSIZIONE

600 g di patate a pasta bianca
 $\frac{1}{2}$ Ecodose di acqua
 $\frac{1}{2}$ Ecodose di vino bianco
1 spicchio d'aglio
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 rameffo di basilico
1 cucchiaio di origano
1 peperoncino piccante a rondelle
Sale

1 Sbuccia le patate, tagliale a dadini di media grandezza e mettile nella pentola.

2 Aggiungi l'acqua e il vino, chiudi e fai cuocere per 10 minuti dal sibilo.

3 Al termine, lascia sfriare gradualmente il vapore, apri il coperchio, aggiusta di sale e posiziona le patate sul piatto da portata.

4 In una padella, rosola l'aglio e il peperoncino nell'olio. Versa il tutto sulle patate, assieme all'origano e al basilico e servi.



PATATE E FAGIOLINI ALL'ACETO

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 9 MINUTI

- 400 g di fagiolini
- 500 g di patatine novelle
- 2 Ecodosi di acqua
- 1 cipolla
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiai di aceto
- 1 rametto di dragoncello
- Sale



2 ECODOSI



1 POSIZIONE



CESTELLO

1 lava e pulisci i fagiolini; spuntali e tagliali a metà con un taglio obliquo. Sbuccia le patate e lasciale intere.

2 Metti tutto nel cestello della pentola, versa le Ecodosi di acqua sul fondo. Chiudi il coperchio e cuoci per 5 minuti dal sibilo. Lascia sfidare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio ed estrai le verdure.

3 Elimina l'acqua e asciuga la pentola. Trita grossolanamente la cipolla e falla appassire nell'olio per 2 minuti nella pentola aperta. Aggiungi le verdure e rosolale a fuoco vivo per 1 minuto. Bagna con l'aceto, aggiungi il dragoncello tritato, regola di sale e cuoci ancora 1 minuto sempre senza coperchio.

4 Regola di sale e servi.

CARCIOFI RIPIENI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 18 MINUTI

- 4 carciofi romani
- 2 cucchiai di pangrattato
- 1 cucchiaino di pecorino romano grattugiato
- 2 spicchi d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe
- 1 Ecodoxe di acqua



1 ECODOSE



1 POSIZIONE

1 Trita l'aglio e il prezzemolo e mettili in una ciotola. Aggiungi il pangrattato e il pecorino, un po' di sale e pepe e 3 cucchiai d'olio. Amalgama bene.

2 Pulisci i carciofi eliminando le foglie dure esterne. Taglia la punta e aprili bene per pulirli anche all'interno, eliminando la barbetta. Allarga bene le foglie per fare spazio alla farcitura, poi riempì ciascun carciofo con il composto.

3 Scalda 3 cucchiai d'olio nella pentola aperta, poi rosolaci i carciofi ripieni per 8 minuti. Aggiungi l'Ecodoxe di acqua, chiudi il coperchio e cuoci per 10 minuti dal sibilo.

4 Fai sfidare gradualmente il vapore, apri il coperchio e preleva i carciofi con un cucchiaino. Fai addensare il sugheretto ancora un po', poi usalo per irrorare i carciofi.

PRONTO IN

19 MINUTI



PRONTO IN

23 MINUTI

PRONTO IN

15 MINUTI



PRONTO IN

11 MINUTI

CAROTE E CAVOLFOIRE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI

- 500 g di cavolfoire
- 250 g di carotine
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di aceto bianco
- 2 Ecodosi di brodo vegetale
- 1 rametto di aneto
- Sale e pepe

1 lava e pulisci il cavolfoire; taglialo in cime di media grandezza, riducendo al minimo i gambi. Sbuccia e spunta le carote.

2 Riunisci le verdure nel cestello con l'olio, l'aceto, le Ecodosi di brodo e l'aneto spezzettato. Chiudi e fai cuocere per 10 minuti dal sibilo.

3 Fai sfriare gradualmente il vapore, poi apri la pentola, disponi i cavolfiori e le carote sul piatto da portata, regola di sale e pepe e servi.



2 ECODOSI



1 POSIZIONE



CESTELLO

FINOCCHI ALL'ARANCIA

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 6 MINUTI

- 4 finocchi
- 1 cipolla rossa
- 20 g di burro
- 2 arance non trattate
- 2 Ecodosi di acqua
- Sale
- Aneto e maggiorana (facoltativo)

1 Monda i finocchi: scarta le foglie dello strato più esterno, tagliali a metà, elimina il torso e lavali sotto l'acqua corrente.

2 Metti i finocchi nella pentola all'interno dell'apposito cestello, aggiungi le Ecodosi di acqua e chiudi il coperchio. Accendi il fuoco a fiamma alta. Cuoci per 6 minuti dal sibilo. Fai sfriare gradualmente il vapore, apri la pentola, estrai i finocchi, salali e mettili da parte.

3 Sbuccia e trita la cipolla, poi falla soffriggere con il burro in una padella. Spremi le arance, filtrane il succo e uniscilo al soffritto assieme alla buccia grattugiata di una delle due. Quando il liquido è in parte evaporato, usa la salsa per condire i finocchi. Aggiungi delle fettine di arancia o spicchi pelati al vivo per servire. Puoi decorare con aneto fresco e foglioline di maggiorana (facoltativo).



2 ECODOSI



1 POSIZIONE



CESTELLO

VERDURE MORBIDE IN AGRODOLCE

PER 4 PERSONE PREPARAZIONE: 10 MINUTI COTTURA: 13 MINUTI

100 g di cipolline
350 g di carote mignon
100 g di mais in scatola
100 g di olive nere denocciolate
100 g di uvetta
2 cucchiai di zucchero
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
2 cucchiai di aceto bianco
1 rametto di timo
2 foglie di alloro
1 cucchiaino di semi di finocchio
Sale
1 Ecodosi di acqua

1 Lascia ammorbidente l'uva in acqua tiepida per 15 minuti. Sbuccia le cipolline e pela le carote.

2 Fai rosolare le cipolline, le carote e l'uva nella pentola con l'olio. Aggiungi il timo, l'alloro e l'Ecodosi di acqua. Lascia cuocere per 10 minuti dal sibilo.

3 Fai sfumare gradualmente il vapore, apri la pentola e aggiungi il mais sciolto e scioccato e le olive. Regola di sale e fai insaporire per 3 minuti mescolando.

4 Fai scaldare l'aceto con lo zucchero e i semi di finocchio in una casseruola, mescola e versa sulle verdure prima di servirle.



1 ECODOSE



POSIZIONE

VERDURINE BRASATE

PER 4 PERSONE PREPARAZIONE: 5 MINUTI COTTURA: 11 MINUTI

2 carote
2 gambi di sedano bianco
2 zucchine
1 cipolla rossa
1 Ecodosi di brodo vegetale
 $\frac{1}{2}$ Ecodosi di vino bianco secco
Una noce di burro
Olio extravergine d'oliva
Sale

1 lava e pulisci tutta la verdura. Taglia le carote a tocchetti e le zucchine a spicchi e taglia la cipolla in quarti.

2 Trita un quarto di cipolla e fallo soffriggere nella pentola con un cucchiaino di olio e una noce di burro.

3 Aggiungi le verdure, il vino, aggiusta di sale e cuoci a pentola scoperta per 5 minuti mescolando per far evaporare il vino.

4 Aggiungi l'Ecodosi di brodo caldo, chiudi il coperchio e lascia cuocere per 6 minuti dal sibilo. Servi con un filo di olio e crudo.



1 + $\frac{1}{2}$ ECODOSE



POSIZIONE

A large, colorful sandwich filled with various toppings like lettuce, cheese, and meat, served on a wooden board.

PRONTO IN

23 MINUTI

A smaller sandwich or wrap filled with meat and cheese, served on a wooden board.

PRONTO IN

16 MINUTI



Dessert

| | |
|---------------------------------|----|
| Pere arancia e uvetta | 68 |
| Pere al vino rosso | 71 |
| Monte bianco | 71 |
| Pesche all'amaretto | 71 |
| Gratin di mele | 71 |
| Riso al latte con amarene | 72 |
| Salsa alle fragole | 72 |

Le pere, e le loro cugine mele, sembrano nate apposta per essere cucinate nella pentola a pressione. Pochissimi minuti sono sufficienti per ottenere un frutto fondente, ricco di gusto e pieno di vitamine che altrimenti sarebbero distrutte dal calore del forno.

PERE ARANCIA E UVETTA

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 3 MINUTI

- 8 pere kaiser piccole
- Succo spremuto e filtrato
di 1 arancia
- Succo spremuto e filtrato
di 2 limoni
- 100 g di zucchero
- 100 g di uvetta
- 2 cucchiai di pinoli
- 1 Ecodosi di vino bianco secco
- 1 Ecodosi di rum

1 Mescola insieme il succo dell'arancia e dei limoni, mettilo in una terrina e versaci l'uvetta. Lascia così per 30 minuti, poi scola e strizza l'uvetta e tieni da parte il succo.

2 Lava le pere e sbucciale, poi tagliale a metà o a spicchi. Mettile nella pentola, versa il succo di arancia e limone, poi aggiungi le Ecodosi di vino e il rum. Aggiungi anche l'uvetta e lo zucchero. Chiudi il coperchio e metti a fiamma alta. Cuoci per 3 minuti dal sibilo.

3 Fai sfriicare gradualmente il vapore, apri il coperchio e scola le pere. Aggiungi i pinoli nella pentola e rimettile sul fuoco aperto, su fiamma medio-alta. Fai addensare il sugheretto per 5 minuti, poi servi le pere irrorate con la salsa, i pinoli e le uvette.



2 ECODOSI



POSIZIONE

PRONTO IN

8 MINUTI



PRONTO IN **9 MINUTI**

PERE AL VINO ROSSO



2 ECODOSI

1

POSIZIONE



PRONTO IN **35 MINUTI**

MONTE BIANCO



3 ECODOSI

1

POSIZIONE



CESTELLO



PRONTO IN **24 MINUTI**

PESCHE ALL'AMARETTO



2 ECODOSI

1

POSIZIONE



PRONTO IN **9 MINUTI**

GRATIN DI MELE



1 ECODOSE

1

POSIZIONE



PERE AL VINO ROSSO

4 pere kaiser
60 g di zucchero
 $\frac{1}{2}$ stecca di cannella
2 chiodi di garofano
2 Ecodosi di vino rosso

1 Lava le pere e mettile nella pentola con le 2 Ecodosi di vino. Lasciale così per 45 minuti, poi aggiungi lo zucchero, la cannella e i chiodi di garofano. Chiudi con il coperchio e metti la pentola a fiamma alta. Cuoci per 4 minuti dal sibilo.

2 Fai sfiatare gradualmente il vapore, poi apri la pentola ed estrai le pere. Fai ridurre la salsa al vino per 1 minuto a fiamma alta, poi versala sulle pere poste direttamente nei piatti o su un vassallo.

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
COTTURA: 4 MINUTI

PESCHE ALL'AMARETTO

4 grosse pesche gialle
30 g di burro a temperatura ambiente
5 cucchiali di zucchero
1 tuorlo d'uovo
10 amaretti, tritati
2 Ecodosi di acqua
30 g di cioccolato fondente

1 Lava le pesche e sbucciale, poi tagliale a metà, leva il nocciolo ed estrai un po' di polpa da ogni mezza pesca, usando uno scavo. Metti la polpa prelevata in una ciotola e amalgamala con il burro morbido, il tuorlo e lo zucchero. Aggiungi gli amaretti tritati e usa il composto ottenuto per farcire le pesche. Metti le pesche nel castello, con la parte farcita verso l'alto. Versa l'acqua e chiudi il coperchio. Cuoci per 6 minuti dal sibilo.

2 Lascia sfiatare gradualmente il vapore, estrai le pesche dal castello e adagiale nell'acqua di cottura. Fai cuocere ancora per 10 minuti a fiamma alta, per restringere la salsa. Servi su un piatto decorando con il cioccolato sminuzzato.

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 8 MINUTI
COTTURA: 16 MINUTI

MONTE BIANCO

600 g di castagne senza pelle
2 Ecodosi d'acqua
60 g di zucchero
1 Ecodosi di latte
20 g di burro ammorbidente
1 tuorlo d'uovo
200 ml di panna liquida montata
2 cucchiali di zucchero a velo

1 Metti le castagne nel cestello della pentola, versa le 2 Ecodosi di acqua, poi chiudi il coperchio e cuoci per 20 minuti dal sibilo. Fai sfiatare gradualmente il vapore, apri la pentola ed elimina l'acqua. Metti le castagne nella pentola con il latte, lo zucchero e cuoci mescolando per 10 minuti senza coperchio.

2 Frulla le castagne in un blender, poi amalgamate con il tuorlo e il burro. Passale con uno schiacciapatate per creare il monte. Decora con panna e zucchero a velo.

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
COTTURA: 30 MINUTI

GRATIN DI MELE

500 g di mele granny smith
Succo di $\frac{1}{2}$ limone
1 cm di stecca di cannella
40 g di zucchero
1 Ecodosi di acqua
2 tuorli d'uovo
1 uovo intero
50 g di zucchero
 $\frac{1}{2}$ Ecodosi di vino bianco o Marsala

1 Sbuccia le mele e tagliale a pezzi, mettile nella pentola con il limone, lo zucchero, la cannella e l'Ecodosi di acqua. Chiudi e cuoci per 4 minuti dal sibilo.

2 Fai sfiatare gradualmente il vapore, apri e trasferisci le mele in 4 cocottine. Prepara lo zabaione. Monta le uova e lo zucchero in una ciotola calda, usando un frullino elettrico, aggiungendo, poco alla volta, il vino bianco o il Marsala.

3 Versa lo zabaione sulle mele, poi gratina in forno per 3 minuti. Servi con una pallina di gelato alla crema (facoltativa).

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
COTTURA: 4 MINUTI

RISO AL LATTE CON AMARENE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI

- 2 Ecodosi di latte
8 Ecodosi di acqua
240 g di riso
70 g di cioccolato fondente
60 g di zucchero
 $\frac{1}{2}$ baccello di vaniglia
Scorza di $\frac{1}{2}$ arancia grattugiata
Scorza di $\frac{1}{2}$ limone grattugiata
100 ml di panna liquida fresca
20 amarene sciroppate
200 g di gelato al miele o panna

1 Sciogli il cioccolato a bagnomaria o nel microonde. Versa le Ecodosi di acqua nella pentola, porta ad ebollizione. Versa il riso, mescolalo e chiudi con il coperchio. Cuoci per 4 minuti dal sibilo della pentola.

2 Nel frattempo fai bollire il latte in una casseruola con lo zucchero, il baccello di vaniglia e le scorze di agrumi.

3 Fai sfriare gradualmente il vapore, apri la pentola, versa il latte nel riso e fai cuocere (aperto) per 3 minuti, mescolando spesso. Trascorsi i 3 minuti aggiungi la panna e fai cuocere altri 3 minuti, sempre a pentola scoperta. Dovresti raggiungere la consistenza mantecata di un risotto. Se è troppo liquido, scola il liquido in eccesso.

4 Versa il riso nei contenitori da portata, completa con una cucchiainata di cioccolato fuso e con le amarene. Aggiungi una pallina di gelato al centro e servi.



I ECODOSI



POSIZIONE

SALSA ALLE FRAGOLE

PER 8 PERSONE

PREPARAZIONE: 8 MINUTI

COTTURA: 3 MINUTI

- 1 kg di fragole mature
160 g di zucchero
1 bustina di vaniglia
1 Ecodose di brandy e Grand Marnier mescolati insieme

1 Lava le fragole, elimina il picciolo e mettile nella pentola con l'Ecodose di brandy e il Grand Marnier. Lasciale marinare per qualche minuto e poi aggiungi lo zucchero.

2 Chiudi il coperchio e cuoci a fiamma alta per 3 minuti dal sibilo.

3 Fai sfriare gradualmente il vapore, apri il coperchio e frulla il composto facendolo eventualmente ritirare ancora un poco sul fuoco. Aggiungi la vaniglia e mescola con cura in modo da ottenere una crema morbida.

4 Servi la salsa con del gelato o con dolcetti di pasticceria secca.



I ECODOSI



POSIZIONE

PRONTO IN

25 MINUTI

PRONTO IN

11 MINUTI

Tabella tempi di cottura degli alimenti con Acticook®

Ecco un elenco indicativo e non esaustivo per cuocere in modo pratico e veloce con la tua Acticook tantissimi alimenti e realizzare una molteplicità di ricette.

| LEGUMI E CEREALI | | IMMERSIONE/BOLLITO | | AL VAPORE | |
|---|----------------------|--------------------|-------------------|-------------------|---|
| | POSIZIONE DI COTTURA | NUMERO DI ECODOSI | TEMPO DI COTTURA | NUMERO DI ECODOSI | TEMPO DI COTTURA |
| Asparagi bianchi (1 mazzo) | 1 | 5 | 3 minuti | 2 | 4 minuti |
| Asparagi surgelati (1 mazzo) | 2 | | | 2 | 2 minuti |
| Asparagi verdi (1 mazzo) | 1 | 2 | 2 minuti | 2 | 4 minuti |
| Barbabietola rossa (600 g) | 1 | 6 (1,5L) | 40 minuti | 5 | 9 minuti ben cotte |
| Bietole tagliate a pezzi di 1 cm circa (600 g) | 1 | | | | 2 minuti scottate |
| Broccoli interi (600 g) | 1 | 2 | 2 minuti | 2 | 3 minuti |
| Broccoli surgelati (600 g) | 2 | | | 2 | 3 minuti |
| Carciofi interi (4 pezzi) | 1 | 10 (2,5L) | 15 minuti | | |
| Carote surgelate tagliate a rondelle di circa 3 mm (1 kg) | 2 | | | 2 | 5 minuti |
| Carote tagliate a rondelle di circa 3mm (1 kg) | 1 | 3 | 4 minuti | 2 | 5 minuti |
| Cavoletti di Bruxelles (500 g) | 1 | 3 | 6 minuti | 2 | 5 minuti |
| Cavolfiore – cime (600 g) | 1 | 8 (2L) | 3 minuti | 2 | 3 minuti |
| Cavolfiore surgelato (600 g) | 2 | | | 2 | 8 minuti |
| Cavolo verde tagliato in quarti (500 g) | 1 | 4 | 8 minuti | 2 | 6 minuti |
| Cipolline fresche (400 g) | 1 | | | 2 | 6 minuti croccanti |
| Cuori di carciofo surgelati (500 g) | 2 | | | 2 | 4 minuti |
| Fagioli freschi (400 g) | 1 | 2 | 22 minuti | | |
| Fagioli fini freschi (500 g) | 1 | 6 (1,5 L) | 4 minuti | 2 | 5 minuti |
| Fagioli fini surgelati (500 g) | 2 | | | 2 | 2 minuti |
| Fagioli secchi (250 g) | 1 | 2 | 23 minuti | | |
| Fagioli surgelati, sgranati (300 g) | 2 | | | 2 | 3 minuti |
| Funghi champignon (250 g) | 1 | | | 2 | 3 minuti |
| Funghi champignon surgelati (250 g) | 2 | | | 2 | 2 minuti |
| Finocchi affettati (800 g) | 1 | 4 | 4 minuti | 2 | 6 minuti |
| Indivia tagliata a metà (600 g) | 1 | 6 (1,5L) | 9 minuti | 3 | 12 minuti |
| Lenticchie (500 g) | 1 | 3 | 8 minuti | | |
| Lenticchie verdi di Puy (500 g) | 1 | 3 | 15 minuti | | |
| Melanze affettate (1 kg) | 1 | | | 2 | 4 minuti |
| Misto di verdure surgelate (500 g) | 2 | | | 2 | 8 minuti |
| Patate a tocchetti (circa 20g/30g l'uno) (300 g) | 1 | 3 | 6 minuti | 2 | 8 minuti |
| Peperoni tagliati a metà (600 g) | 1 | | 6 minuti | 2 | 6 minuti |
| Piselli fini freschi (500 g) | 1 | 1 | 2 minuti | 2 | 3 minuti |
| Piselli fini surgelati (500 g) | 2 | | | 2 | 3 minuti |
| Piselli freschi (500 g) | 1 | 2 | 2 minuti | 2 | 3 minuti |
| Piselli surgelati (500 g) | 2 | | | 2 | da 2 a 3 minuti |
| Porri affettati (500 g) | 1 | | | 2 | 5 minuti |
| Porri interi freschi (500 g) | 1 | 2 | 3 minuti | 2 | 8 minuti |
| Rape fresche a cubetti (1 kg) | 1 | 5 | 4 minuti | 2 | 7 minuti |
| Riso a chicco lungo (100 g) | 1 | 1 per 100 g | 4 minuti | | |
| Sedano tritato circa 3 mm di spessore (800 g) | 1 | 3 | 2 minuti | 2 | 7 minuti |
| Spinaci freschi (500 g) | 1 | | | 2 | 3 minuti |
| Spinaci surgelati in foglie (500 g) | 2 | | | 2 | 7 minuti |
| Zucca a pezzi – (300 g) | 1 | 3 | 6 minuti | 2 | 9 minuti |
| Zucchine tagliate a rondelle di 3 mm (1 kg) | 1 | 2 | 1 minuto al dente | 2 | 2 minuti al dente 3 minuti ben cotte |

| CARNE | POSIZIONE DI COTTURA | ROSOLATURA | | |
|--|-------------------------|---|----------------------|------------------------------|
| | |  | NUMERO DI ECODOSI | TEMPO DI COTTURA |
| Anatra (1,5 kg) | 2 | 1 | | 20 minuti |
| Arrosto di maiale (1 kg) | 2 | 2 | | 30 minuti |
| Arrosto di maiale surgelato (1 kg) | 2 | 2 | | 45 minuti |
| Arrosto di manzo (1 kg) | 2 | 1 | | 17 minuti |
| Arrosto di manzo surgelato (1 kg) | 2 | 1 | | 25 minuti |
| Arrosto di vitello (1 kg) | 2 | 1 | | 17 minuti |
| Arrosto di vitello surgelato (1 kg) | 2 | 2 | | 30 minuti |
| Cosciotto di agnello (1,3 kg) | 2 | 2 | | 35 minuti (cottura media) |
| Cosciotto di agnello surgelato (1 kg circa) | 2 | 2 | | 1h 10 minuti |
| Galletti (2 tagliati a metà, circa 1 kg) | 2 | 1 | | 8 minuti |
| Pollo (1,3 kg) | 2 | 1 | | 20 minuti |
| Pollo surgelato (1,3 kg) | 2 | 2 | | 55 minuti |
| Polpette di carne di vitello (500 g) | 2 | 1 | | 8 minuti |
| Quaglie (4 pezzi, circa 650 g) | 2 | 2 | | 35 minuti |
| Stinco di agnello (2 pezzi, 650 g) | 2 | 1 | | 19 minuti |

| PESCE | POSIZIONE DI COTTURA | AL VAPORE | | |
|---|-------------------------|---|----------------------|---------------------|
| | |  | NUMERO DI ECODOSI | TEMPO DI COTTURA |
| Filetti di pescatrice (600 g) | 2 | 2 | | 4 minuti |
| Filetti di pescatrice surgelati (600 g) | 2 | 2 | | 5 minuti |
| Tranci di salmone (4 pezzi, circa 600 g) | 2 | 2 | | 6 minuti |
| Trancio di tonno di circa 1–2 cm di spessore (4 pezzi, 600 g) | 2 | 2 | | 2 minuti |
| Trancio di tonno surgelato di circa 1-2 cm di spessore (4 pezzi, 600 g) | 2 | 2 | | 5 minuti |

INDICE

| | |
|---|----|
| Blanquette di vitello con cipolline bianche | 41 |
| Brasata al Barolo | 38 |
| Calamari ripieni | 50 |
| Carciofi ripieni..... | 60 |
| Carote e cavolfiore..... | 63 |
| Coniglio alla cacciatoria | 37 |
| Crema di carote e cannella..... | 13 |
| Crema piccante agli asparagi.. | 27 |
| Finocchi all'arancia | 63 |
| Gratin di mele | 71 |
| Hummus | 13 |
| Insalata di mare | 15 |
| Involtini di vitello con piselli | 44 |
| Minestra di farro alla toscana | 23 |
| Minestrone di verdure..... | 18 |
| Monte bianco | 71 |
| Mousse di ricotta e piselli | 13 |
| Orata all'arancia | 49 |
| Ossobuchi di vitello | 44 |
| Pasta e patate..... | 24 |
| Patate al peperoncino..... | 59 |
| Patate e fagiolini all'aceto | 60 |
| Peperonata tricolore..... | 58 |
| Pere al vino rosso | 71 |
| Pere arancia e uvetta | 68 |
| Pesche all'amaretto..... | 71 |
| Polipetti piccanti | 14 |
| Polipo in insalata..... | 49 |
| Pollo al curry | 36 |
| Polpettine di vitello veloci | 45 |
| Rape e scorzonera | 57 |
| Ratatouille al vapore | 54 |
| Riso al latte con amarene | 72 |
| Riso pilaf..... | 29 |
| Risotto ai funghi porcini | 30 |
| Risotto al gorgonzola | 29 |
| Risotto al vino rosso | 30 |
| Rombo ai carciofi | 46 |
| Salsa alle fragole | 72 |
| Spezzatino di vitello ai carciofi | 45 |
| Stracotto di manzo | 42 |
| Stinco di maiale | 35 |
| Trevigiana stufo | 57 |
| Vellutata al limone | 26 |
| Verdure morbide in agrodolce | 64 |
| Verdurine brasate | 64 |
| Verza rossa con pinoli | 57 |
| Zuppa di cavolo nero | 22 |
| Zuppa di pesce | 21 |
| Zuppa fresca di pomodoro..... | 21 |

Testi, progetto grafico e immagini © Luxury Group Corporate Srl
Tutti i diritti di proprietà artistica e letteraria riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, manuale,
meccanico o digitale, senza il consenso scritto di Lagostina Italia SpA.

NOTE

NOTE

NOTE